# 令和5年 5月分

# 学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

（令和5年5月1日～31日　20回）

献立表中の◆　♥　♣マークは、三色栄養（食べ物の3つの働き）をあらわします。

**食物アレルギーをお持ちの方々へ**

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合(コンタミネーション）があります。

魚を食べるときは骨に気を付けて食べましょう。

## 1（月）　ようちえん

**ごはん**
こめ 75 ◆

**はるさめスープ**
とりにく 20 ♥
はるさめ 3 ◆
たまねぎ 20 ♣
にんじん 10 ♣
えのきたけ 5 ♣
あおねぎ 5 ♣
ほししいたけ 0.5 ♣
とりがら 12
うすくちしょうゆ 4
こいくちしょうゆ 0.5
しお 0.3
こしょう 0.03
みりん 0.4
さけ 0.4
こめあぶら ◆

**ぎゅうにゅう** ♥

**テジプルコギ**
ぶたにく 40 ♥
キャベツ 15 ♣
たまねぎ 10 ♣
にら 8 ♣
にんじん 5 ♣
にんにく 0.1 ♣
りんごピューレ 2.8 ♣
こいくちしょうゆ 5
さとう 1.7 ◆
みりん 0.7
さけ 0.4
こめあぶら ◆

**きゅうりのピリからづけ**
きゅうり 30 ♣
はくさいキムチ 5 ♣
こいくちしょうゆ 1.5
さとう 0.5 ◆
ごまあぶら 0.2 ◆

## 2（火）　ようちえん

**ごはん**
こめ 75 ◆

**かぶとのすましじる**
とうふ 30 ♥
ちらしかまぼこ 10 ♥
たまねぎ 10 ♣
にんじん 10 ♣
みつば 5 ♣
けずりぶし 2.5
だしこんぶ 0.6
うすくちしょうゆ 3.5
こいくちしょうゆ 0.3
しお 0.3
みりん 0.5

**かしわもち**
しょうがくせい 1こ ◆

**ぎゅうにゅう** ♥

**さばのゆずみそだれ**
さば 1きれ ♥
けずりぶし 0.2
あかみそ 3 ♥
ゆずかじゅう 0.3 ♣
さとう 1.7 ◆
みりん 0.7
でんぷん 0.1 ◆

**とさに**
たけのこ 20 ♣
にんじん 10 ♣
こんにゃく 15
さやいんげん 5 ♣
かつおこ 0.1 ♥
はなかつお 0.3 ♥
けずりぶし 0.3
こいくちしょうゆ 2.7
さとう 1.1 ◆
みりん 0.4
さけ 0.4

## 3（水）

けんぽうきねんび

## 4（木）

みどりのひ

## 5（金）

こどものひ

## 8（月）　ようちえん

**ごはん**
こめ 75 ◆

**みそしる**
ほしわかめ 0.5 ♥
あぶらあげ 5 ♥
だいこん 25 ♣
たまねぎ 15 ♣
にんじん 10 ♣
あおねぎ 5 ♣
あかみそ 9 ♥
しろみそ 2 ♥
けずりぶし 2.5
だしこんぶ 0.6
みりん 0.4

**ぎゅうにゅう** ♥

**ぶたにくのしょうがやき**
ぶたにく 45 ♥
たまねぎ 20 ♣
しょうが 0.35 ♣
こいくちしょうゆ 3.8
さけ 1.9
みりん 1.5
こめあぶら ◆

**ツナのあえもの**
ツナ 10 ♥
はくさい 30 ♣
にんじん 5 ♣
こいくちしょうゆ 1.5
さとう 0.3 ◆
みりん 0.4
こんぶこ 0.02

## 9（火）　ようちえん

**コッペパン** ◆

**アスパラのクリームシチュー**
とりにく 20 ♥
じゃがいも 40 ◆
たまねぎ 30 ♣
グリーンアスパラガス 10 ♣
にんじん 10 ♣
とりがら 5
とんこつ 2.5
こなチーズ 2 ♥
なまクリーム 2 ◆
ぎゅうにゅう 20 ♥
こむぎこ 3.5 ◆
バター 3 ◆
しお 0.7
こしょう 0.03
しろワイン 0.8
こめあぶら ◆

**ぎゅうにゅう** ♥

**さけのレモンソース**
さけ 40 ♥
たまねぎ 10 ♣
パセリ 0.3 ♣
うすくちしょうゆ 2
しお 0.05
さとう 0.8 ◆
す 0.8
みりん 0.4
レモンかじゅう 1.2 ♣
でんぷん 0.2 ◆

**こまつなサラダ**
こまつな 30 ♣
にんじん 5 ♣
ホールコーン 5 ♣
イタリアンドレッシング ◆
クラス１ぽん

## 10（水）

**ぎゅうにゅう** ♥

**ごはん**
こめ 75 ◆

**しゅうまい**
2こ ♥

**とうふのちゅうかスープに**
とうふ 100 ♥
とりにく 20 ♥
はくさい 20 ♣
チンゲンサイ 20 ♣
にんじん 10 ♣
あおねぎ 5 ♣
ほししいたけ 0.5 ♣
しょうが 0.2 ♣
とりがら 6
うすくちしょうゆ 2.7
こいくちしょうゆ 1.3
しお 0.2
こしょう 0.02
みりん 0.8
さけ 0.8
でんぷん 1.1 ◆
こめあぶら ◆

**ちゅうかあえ**
きゅうり 20 ♣
もやし 20 ♣
す 2
うすくちしょうゆ 2.2
こいくちしょうゆ 0.2
さとう 1 ◆
みりん 0.4

## 11（木）　ようちえん

**ごはん**
こめ 75 ◆

**ぶたにくとやさいのにもの**
ぶたにく 25 ♥
メークイン 40 ◆
たまねぎ 30 ♣
にんじん 20 ♣
ごぼう 10 ♣
さやいんげん 5 ♣
こんにゃく 25
けずりぶし 0.8
こいくちしょうゆ 7.5
さとう 3 ◆
さけ 0.8
みりん 0.8
こめあぶら ◆

**ぎゅうにゅう** ♥

**あかうおのしょうゆだれかけ**
あかうお 1きれ ♥
みりん 2
こいくちしょうゆ 2
さけ 1.5
でんぷん 0.2 ◆

**おかかあえ**
ほうれんそう 30 ♣
にんじん 10 ♣
こいくちしょうゆ 1.8
さとう 0.3 ◆
みりん 0.4
こんぶこ 0.02
はなかつお 0.2 ♥

## 12（金）　ようちえん

**オリーブパン** ◆

**キーマカレー**
ぶたミンチ 45 ♥
だいず 10 ♥
たまねぎ 60 ♣
にんじん 20 ♣
たけのこ 10 ♣
ホールコーン 5 ♣
しょうが 0.7 ♣
にんにく 0.1 ♣
こめこカレールウ 8
トマトケチャップ 7
ウスターソース 3.5
しお 0.5
こしょう 0.02
ナツメグ 0.04
カレーこ 0.2
あかワイン 1
こめあぶら ◆

**ぎゅうにゅう** ♥

**にんじんチップス**
にんじん 35 ♣
でんぷん 7 ◆
しお 0.2
こしょう 0.02
こめあぶら ◆

**フルーツミックス**
パイン（缶） 20 ♣
みかん（缶） 20 ♣

## 15（月）　ようちえん

**たまねぎのみそしる**
じゃがいも 15 ◆
たまねぎ 30 ♣
にんじん 10 ♣
ぶなしめじ 5 ♣
あおねぎ 5 ♣
あかみそ 9 ♥
しろみそ 2 ♥
けずりぶし 2.5
だしこんぶ 0.6
みりん 0.4

**きゅうちゃんづけ**
きゅうり 30 ♣
しょうが 0.3 ♣
うすくちしょうゆ 4
さとう 1.3 ◆
す 2.3
こんぶこ 0.02
いちみとうがらし 0.003

**ぎゅうにゅう** ♥

**たけのこごはん**
こめ 80 ◆
とりにく 35 ♥
あぶらあげ 5 ♥
たけのこ 20 ♣
にんじん 10 ♣
むきえだまめ 5 ♣
しょうが 0.1 ♣
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 0.5
さとう 1 ◆
こんぶこ 0.04
さけ 0.7
こめあぶら ◆

## 16（火）　ようちえん

**わかめごはん**
こめ 50 ◆
たきこみわかめ 1.3 ♥

**さんさいうどん**
うどん 70 ◆
ぶたにく 25 ♥
にんじん 15 ♣
ぜんまい 7 ♣
わらび 7 ♣
あおねぎ 5 ♣
えのきたけ 5 ♣
ほししいたけ 0.5 ♣
けずりぶし 2.5
だしこんぶ 0.6
こいくちしょうゆ 1.5
さとう 0.35 ◆
さけ 1.1
うすくちしょうゆ 6
しお 0.35
みりん 0.8
こめあぶら ◆

**ぎゅうにゅう** ♥

**とりのからあげ**
とりにく 50 ♥
しょうが 0.1 ♣
こいくちしょうゆ 2.6
さけ 0.8
ガーリックこ 0.03
でんぷん 12 ◆
こめあぶら ◆

**おひたし**
はくさい 35 ♣
にんじん 5 ♣
こいくちしょうゆ 2
さとう 0.4 ◆
みりん 0.4
こんぶこ 0.02

## 17（水）

**ぎゅうにゅう** ♥

**ごはん**
こめ 75 ◆

**いそに**
あつあげ 25 ♥
うずらたまご 20 ♥
ぶたにく 15 ♥
めひじき 2 ♥
じゃがいも 40 ◆
にんじん 10 ♣
さやいんげん 5 ♣
こんにゃく 10
けずりぶし 0.8
こいくちしょうゆ 7.2
さとう 2.7 ◆
みりん 0.8
さけ 0.4
こめあぶら ◆

**ほっけのいちやぼし**
1きれ ♥

**からしあえ**
キャベツ 25 ♣
こまつな 15 ♣
こいくちしょうゆ 1.9
さとう 0.8 ◆
からしこ 0.06
こんぶこ 0.02

## 18（木）　ようちえん

**ごはん**
こめ 75 ◆

**すましじる**
だいこん 20 ♣
たけのこ 20 ♣
にんじん 10 ♣
えのきたけ 5 ♣
みつば 5 ♣
けずりぶし 2.5
だしこんぶ 0.6
うすくちしょうゆ 3.5
こいくちしょうゆ 0.3
しお 0.3
みりん 0.5

**ぎゅうにゅう** ♥

**あじのなんばんづけ**
あじ 1きれ ♥
でんぷん 3 ◆
こめあぶら ◆
たまねぎ 4 ♣
ピーマン 1 ♣
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 1
す 2
さとう 1.6 ◆
みりん 0.5
さけ 0.5
いちみとうがらし 0.005

**ちくぜんに**
とりにく 25 ♥
ちくわ 10 ♥
ごぼう 10 ♣
にんじん 10 ♣
こんにゃく 10
けずりぶし 0.3
こいくちしょうゆ 2
さとう 0.8 ◆
みりん 0.4
さけ 0.4
こめあぶら ◆

## 19（金）　ようちえん

**ＡＢＣマカロニスープ**
とりにく 20 ♥
アルファベットマカロニ 8 ◆
ほうれんそう 15 ♣
たまねぎ 15 ♣
ソテーたまねぎ 10 ♣
にんじん 5 ♣
セロリー 2 ♣
ブイヨン 12
うすくちしょうゆ 3.5
こいくちしょうゆ 0.3
しお 0.3
こしょう 0.02
しろワイン 0.8
こめあぶら ◆

**ぎゅうにゅう** ♥

**ハンバーガー**
きりめいりランチパン ◆
ハンバーグ 1こ ♥
トマトケチャップ 3.5
トマトピューレ 1.5 ♣
しお 0.04
さとう 0.2 ◆
こいくちしょうゆ 0.1
あかワイン 0.8
でんぷん 0.2 ◆

**キャベツのソテー**
キャベツ 30 ♣
にんじん 10 ♣
しお 0.12
こしょう 0.01
こめあぶら ◆

## 22（月）　ようちえん

**ごはん**
こめ 75 ◆

**さわにわん**
ぶたにく 20 ♥
ごぼう 20 ♣
にんじん 15 ♣
しいたけ 5 ♣
みつば 5 ♣
けずりぶし 2.5
だしこんぶ 0.6
うすくちしょうゆ 4.5
こいくちしょうゆ 0.3
しお 0.3
みりん 0.4
さけ 0.4
こめあぶら ◆

**ぎゅうにゅう** ♥

**さわらのぽんずしょうゆがけ**
さわら 1きれ ♥
けずりぶし 0.2
こいくちしょうゆ 3
みりん 1.3
さけ 1
ゆずかじゅう 1 ♣
でんぷん 0.2 ◆

**きりぼしだいこんのにもの**
あぶらあげ 5 ♥
きりぼしだいこん 4 ♣
にんじん 5 ♣
けずりぶし 0.3
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 0.4
さとう 0.7 ◆
みりん 0.5
さけ 0.4

## 23（火）　ようちえん

**コッペパン** ◆

**スープに**
とりにく 25 ♥
だいこん 30 ♣
たまねぎ 30 ♣
キャベツ 20 ♣
にんじん 10 ♣
さやいんげん 5 ♣
セロリー 2 ♣
にんにく 0.02 ♣
とりがら 7
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 2
しろワイン 0.8
しお 0.4
みりん 0.4
こしょう 0.02
こめあぶら ◆

**ぎゅうにゅう** ♥

**ウインナー**
ようちえんじ 1ぽん ♥
しょうがくせい 2ぽん ♥

**ごぼうサラダ**
ごぼう 25 ♣
にんじん 10 ♣
むきえだまめ 5 ♣
うすくちしょうゆ 1
こいくちしょうゆ 0.5
さとう 0.6 ◆
ノンエッグマヨネーズ ◆
クラス１ぽん

## 24（水）

**ぎゅうにゅう** ♥

**ごはん**
こめ 75 ◆

**ミートボールのすぶたふう**
ミートボール 55 ♥
こめあぶら ◆
たまねぎ 60 ♣
にんじん 15 ♣
たけのこ 10 ♣
ピーマン 5 ♣
ぶなしめじ 5 ♣
エリンギ 5 ♣
ほししいたけ 0.5 ♣
しょうが 0.5 ♣
こいくちしょうゆ 5
す 3
さとう 3 ◆
トマトケチャップ 2.3
トマトピューレ 0.7 ♣
とりがらスープ 0.7
こしょう 0.03
でんぷん 0.6 ◆
こめあぶら ◆

**いためビーフン**
ツナ 5 ♥
ビーフン 8 ◆
チンゲンサイ 30 ♣
しょうが 0.05 ♣
こいくちしょうゆ 1.5
オイスターソース 0.15
さとう 0.15 ◆
さけ 0.4
こしょう 0.02

**ナタデココフルーツ**
ナタデココ 20 ◆
もも（缶） 20 ♣

## 25（木）　ようちえん

**ごはん**
こめ 75 ◆

**じゃがいものそぼろに**
ぎゅうミンチ 25 ♥
じゃがいも 60 ◆
たまねぎ 30 ♣
にんじん 10 ♣
えんどうまめ 5 ♣
けずりぶし 0.8
こいくちしょうゆ 7
さとう 2.2 ◆
みりん 1
さけ 0.8
こめあぶら ◆

**ぎゅうにゅう** ♥

**ししゃものカレーあげ**
からふとししゃも
ようちえんじ 1ひき ♥
１・２ねんせい 1ひき ♥
３～６ねんせい 2ひき ♥
でんぷん 1.5 ◆
カレーこ 0.3
こめあぶら ◆

**チンゲンサイのあえもの**
チンゲンサイ 30 ♣
にんじん 10 ♣
こいくちしょうゆ 1.8
みりん 0.4
さとう 0.3 ◆
こんぶこ 0.02

## 26（金）　ようちえん

**こくとうパン** ◆

**にんじんのとうにゅうポタージュ**
ウインナー 15 ♥
じゃがいも 20 ◆
たまねぎ 20 ♣
にんじんピューレ 20 ♣
クリームコーン 20 ♣
にんじん 5 ♣
パセリ 0.5 ♣
とりがら 7
とんこつ 3
とうにゅう 20 ♥
しお 0.65
こしょう 0.03

**ぎゅうにゅう** ♥

**ローストチキン**
とりにく 55 ♥
しょうが 0.1 ♣
にんにく 0.05 ♣
しお 0.3
こしょう 0.03
さけ 0.8
こいくちしょうゆ 0.5
パプリカこ 0.01

**きゅうりのマリネ**
きゅうり 30 ♣
たまねぎ 10 ♣
あかピーマン 2 ♣
レモンかじゅう 1 ♣
す 1
さとう 0.7 ◆
しお 0.25
こしょう 0.01
しろワイン 0.4
うすくちしょうゆ 0.3
オリーブあぶら 0.8 ◆

## 29（月）　ようちえん

**チキンカレーライス**
こめ 80 ◆
とりにく 25 ♥
じゃがいも 40 ◆
たまねぎ 30 ♣
にんじん 15 ♣
しょうが 0.2 ♣
にんにく 0.1 ♣
とりがら 7
とんこつ 3
りんごピューレ 5 ♣
プルーンピューレ 1 ♣
こめこカレールウ 15 ◆
こいくちしょうゆ 1
ウスターソース 1
のうこうソース 1
あかワイン 1
トマトケチャップ 1.5
バジルこ 0.03
こめあぶら ◆

**ぎゅうにゅう** ♥

**オムレツ**
1こ ♥

**キャベツのピクルス**
キャベツ 30 ♣
にんじん 5 ♣
さとう 1.8 ◆
しお 0.4
す 1.8
うすくちしょうゆ 0.6

## 30（火）　ようちえん

**ベビーパン** ◆

**あんかけラーメン**
ちゅうかめん 75 ◆
いか 20 ♥
はくさい 20 ♣
こまつな 20 ♣
ホールコーン 10 ♣
にんじん 5 ♣
あおねぎ 5 ♣
しょうが 0.3 ♣
とりがら 10
とんこつ 3
うすくちしょうゆ 3.5
こいくちしょうゆ 3
しお 0.5
こしょう 0.03
みりん 0.8
さけ 0.4
でんぷん 5 ◆

**ぎゅうにゅう** ♥

**ぶたにくのスタミナいため**
ぶたにく 45 ♥
たまねぎ 15 ♣
チンゲンサイ 15 ♣
しょうが 0.2 ♣
にんにく 0.5 ♣
こいくちしょうゆ 3.6
さけ 1.2
さとう 1.2 ◆
コチュジャン 0.1
こめあぶら ◆

**ナムル**
もやし 25 ♣
にんじん 10 ♣
にんにく 0.01 ♣
こいくちしょうゆ 2.4
みりん 0.7
さとう 0.5 ◆
ごまあぶら 0.3 ◆

## 31（水）

**ぎゅうにゅう** ♥

**ごはん**
こめ 75 ◆

**なすのみそしる**
なす 25 ♣
たまねぎ 20 ♣
にんじん 10 ♣
ぶなしめじ 5 ♣
あおねぎ 5 ♣
あかみそ 9 ♥
しろみそ 2 ♥
けずりぶし 2.5
だしこんぶ 0.6
みりん 0.4

**いわしのかばやき**
いわし 1きれ ♥
でんぷん 4.25 ◆
こめあぶら ◆
こいくちしょうゆ 2.5
さとう 1.4 ◆
みりん 1.4
しょうがこ 0.01

**はくさいのにびたし**
ひらてん 5 ♥
はくさい 30 ♣
にんじん 10 ♣
けずりぶし 0.3
こいくちしょうゆ 2
さとう 0.3 ◆
みりん 0.3

**富田林市産の野菜を使用する予定です**

- 小松菜　9日・17日
- 玉葱　11日・12日・19日・30日
- 米　22日
- じゃが芋　29日
- 茄子　31日
- 青葱　31日

米の品種は、「ひのちゃん」を使用します。

**ようちえん**

このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | ビタミン | | | | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | kcal | (%エネルギー) | (%エネルギー) | g | AμgRE | B1mg | B2mg | Cmg | g | mg | mg | mg |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 摂取エネルギー全体の13～20% | 摂取エネルギー全体の20～30% | 4.5以上 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 |
| 5月平均栄養量 | 640 | 16.4 | 28.3 | 5.3 | 279 | 0.42 | 0.54 | 20 | 2.5 | 331 | 92 | 3.1 |

●献立表中の食品の数量の単位はｇで中学年の量を示しています。配缶量は幼稚園児は0.75倍量、低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。