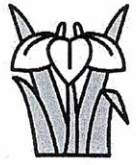
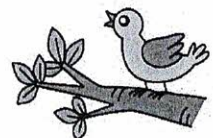


# 5月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2024年(令和6年)

月	火	水	木	金
<p>5月の目標</p> <p>てあら 手洗いをきちんと しよう。</p>	<p>今月のかいづかもん (貝塚産の農産物)</p> <p>21日(火) 三つ葉 29日(水) 三つ葉</p>	<p>1</p> <p>フルーツコンポート</p> <p>カレーライス ふくじんづけ</p> <p>カレーライス フルーツコンポート ふくじんづけ</p>	<p>2</p> <p>アメリカンドッグ</p> <p>こがた ゴッペパン</p> <p>キャベツの スープに</p> <p>アメリカンドッグ キャベツのスープに</p>	<p>3</p> <p>けんぼうきねんび 憲法記念日</p> 
<p>6</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>7</p> <p>ドレッシング キャベツと コーンの サラダ</p> <p>みかんゼリー</p> <p>ゴッペパン</p> <p>ミート ポテト</p> <p>ミートポテト キャベツとコーンのサラダ みかんゼリー</p>	<p>8</p> <p>だいこんと ぶたにくの にももの</p> <p>たけのこ ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>たけのこごはん みそしる だいこんとぶたにくのにももの</p>	<p>9</p> <p>アーモンド</p> <p>タッカルビ</p> <p>ゴッペパン</p> <p>はるさめ スープ</p> <p>タッカルビ はるさめスープ アーモンド</p>	<p>10</p> <p>あげ ぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>はっほうさい</p> <p>はっほうさい あげぎょうざ</p>
<p>13</p> <p>とりにくと ヨーグルト</p> <p>うずまきパン</p> <p>だいたいの カレー</p> <p>ごもく スープ</p> <p>とりにくとだいたいのカレーのため ごもくスープ ヨーグルト</p>	<p>14</p> <p>けいちゃん やき</p> <p>ごはん</p> <p>もずくの すましじる</p> <p>けいちゃんやき もずくのすましじる</p>	<p>15</p> <p>オレンジ ポンチ</p> <p>チャーハン</p> <p>チンゲンサイの スープ</p> <p>チャーハン チンゲンサイのスープ オレンジポンチ</p>	<p>16</p> <p>タルタル ソース</p> <p>わかさぎ フライ</p> <p>ゴッペパン</p> <p>ようふう なべ</p> <p>ようふうなべ わかさぎフライ タルタルソース</p>	<p>17</p> <p>バンサンスー</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー どうふ</p> <p>マーボーどうふ バンサンスー</p>
<p>20</p> <p>もやしの ナムル</p> <p>こがた ゴッペパン</p> <p>わかめ ラーメン</p> <p>わかめラーメン もやしのナムル</p>	<p>21</p> <p>さんまの かばやきふう</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゅう みそしる</p> <p>さんまのかばやきふう とうにゅうみそしる</p>	<p>22</p> <p>スライス チーズ</p> <p>タコライス</p> <p>コーン スープ</p> <p>タコライス コーンスープ スライスチーズ</p>	<p>23</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>ゴッペパン</p> <p>カレー なべ</p> <p>カレーなべ ポテトサラダ</p>	<p>24</p> <p>ミニゼリー</p> <p>ぶどう みかん</p> <p>ツナだいたいの ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>ツナだいたいのごはん ぶたじる ミニゼリー</p>
<p>27</p> <p>ドレッシング グリーン</p> <p>アスパラの サラダ</p> <p>ゴッペパン</p> <p>こめこ ポタージュ</p> <p>こめこポタージュ グリーンアスパラのサラダ</p>	<p>28</p> <p>あつあげの オイスター いため</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>あつあげのオイスターいため ワンタンスープ</p>	<p>29</p> <p>にんじん しりしり</p> <p>さんさい ごはん</p> <p>ごまふうみ みそしる</p> <p>さんさいごはん ごまふうみみそしる にんじんしりしり</p>	<p>30</p> <p>ドレッシング</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>こがた ゴッペパン</p> <p>キャベツの スパゲッティ</p> <p>キャベツのスパゲッティ だいこんサラダ</p>	<p>31</p> <p>とりにらどん</p> <p>わかめ スープ</p> <p>とりにらどん わかめスープ</p>

※献立は内容を一部変更する場合があります。

貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市内の農産物)を使っている日には、つけさんマークがついています。



日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (水)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け 黄桃缶 アロエ缶 パイン缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
2日 (木)	アメリカンドッグ キャベツのスープ煮	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス 手亡豆	牛乳 フランクフルト ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	ケチャップ うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら
7日 (火)	ミートポテト キャベツとコーンのサラダ みかんゼリー	コッペパン じゃがいも 油 イタリアンドレッシング	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン にんじん みかんゼリー	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ 塩
8日 (水)	たけのこごはん みそ汁 大根と豚肉の煮物	精白米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 うすあげ わかめ 豆腐 うすあげ みそ 豚肉	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 大根	塩 うすろしょうゆ 酒 だし昆布 削り節 削り節 こいロしょうゆ みりん 削り節
9日 (木)	タッカルビ 春雨スープ アーモンド	コッペパン じゃがいも ごま油 砂糖 春雨 ラード アーモンド	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ キャベツ 土しょうが にんにく 干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	酒 こいロしょうゆ コチュジャン 鶏がら 中華スープ コショウ こいロしょうゆ うすろしょうゆ 塩
10日 (金)	八宝菜 揚げぎょうざ	精白米 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ ぎょうざ	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん 緑豆もやし 干しいたけ 土しょうが	コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ 塩 酒
13日 (月)	鶏肉と大豆のカレー炒め 五目スープ ヨーグルト	うずまきパン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ヨーグルト	さやいんげん 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが	カレー粉 酒 こいロしょうゆ 塩 みりん コショウ 鶏がら うすろしょうゆ 塩 コンソメ コショウ
14日 (火)	鶏ちゃん焼き もずくのすまし汁	精白米 油	牛乳 鶏肉 赤みそ もずく 豆腐 卵 かまぼこ	キャベツ ピーマン にんじん にんにく えのきたけ 青ねぎ	みりん 酒 こいロしょうゆ 豆板醤 うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
15日 (水)	チャーハン チンゲンサイのスープ オレンジポンチ	精白米 小麦 ごま油 片栗粉 ごま油	牛乳 焼き豚 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんじん 白ねぎ 土しょうが みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	中華スープ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら うすろしょうゆ 塩 コショウ 中華スープ
16日 (木)	わかさぎフライ タルタルソース 洋風鍋	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも	牛乳 わかさぎフライ フランクフルト ベーコン	キャベツ にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
17日 (金)	マーボー豆腐 拌三絲	精白米 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 砂糖 すりごま ごま油	牛乳 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 赤だしみそ ハム	玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが たけのこ 青ねぎ きゅうり もやし にんじん	塩 コショウ こいロしょうゆ 鶏がら 豆板醤 塩 酢 うすろしょうゆ
20日 (月)	わかめラーメン もやしのナムル	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油 ごま油 砂糖	牛乳 焼き豚 わかめ ハム	コーン にんじん 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うすろしょうゆ みりん 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節 こいロしょうゆ 酢
21日 (火)	さんまのかば焼き風 豆乳みそ汁	精白米 片栗粉 揚げ油 砂糖	牛乳 さんま 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	白菜 大根 にんじん しめじ 三つ葉	酒 こいロしょうゆ みりん 削り節
22日 (水)	タコライス コーンスープ スライスチーズ	精白米 油 油	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン 卵 スライスチーズ	玉ねぎ にんにく ピーマン ダイストマト缶 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン	塩 コショウ ケチャップ ソース こいロしょうゆ コンソメ チリパウダー 鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
23日 (木)	カレー鍋 ポテトサラダ	コッペパン じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	牛乳 ミートボール 豚肉 厚揚げ ツナ油漬け	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ にんじん きゅうり	米粉カレールウ ソース 鶏がら コンソメ 塩 コショウ 塩 コショウ
24日 (金)	ツナ大豆ごはん 豚汁 ミニゼリー	精白米 すりごま 砂糖	牛乳 ツナ油漬け 大豆 豚肉 うすあげ 平天 みそ	にんじん 土しょうが 大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにやく ミニゼリー(ぶどう・みかん)	こいロしょうゆ 酒 削り節 削り節
27日 (月)	米粉ポタージュ グリーンアスパラのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 バター 米粉 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳	玉ねぎ にんじん グリーンアスパラガス キャベツ コーン	鶏がら コンソメ 塩 コショウ 塩
28日 (火)	厚揚げのオイスター炒め ワンタンスープ	精白米 油 片栗粉 砂糖 ワンタンの皮 油 ごま油	牛乳 厚揚げ 豚肉 豚ひき肉 ちくわ	にんじん エリンギ 小松菜 土しょうが キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	豆板醤 中華スープ 酒 コショウ オイスターソース こいロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ
29日 (水)	山菜ごはん ごま風味みそ汁 にんじんしりしり	精白米 油 ねりごま ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 うすあげ 豆腐 うすあげ わかめ みそ ツナ油漬け	山菜ミックス にんじん 大根 三つ葉 えのきたけ にんじん	削り節 出し昆布 うすろしょうゆ 酒 塩 削り節 うすろしょうゆ
30日 (木)	キャベツのスパゲッティ 大根サラダ	小型コッペパン スパゲッティ オリーブ油 和風ドレッシング	牛乳 ベーコン 茎わかめ	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ にんにく 大根 にんじん	塩 コンソメ コショウ うすろしょうゆ
31日 (金)	鶏にら井 わかめスープ	精白米 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 わかめ	にんにく 土しょうが にら 玉ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	塩 コショウ 酒 こいロしょうゆ コチュジャン みりん 鶏がら うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	638	24.1	20.7	2.5	321	77	1.8	219	0.51	0.56	24	3.9
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上