令和6年度

学校給食5月分予定献立表

門真市教育委員会
門真市学校給食会

日	曜	献立名	小学生1人当エネルギー量 kcal	中学生1人当エネルギー量 kcal	主な食品名
1	水	ごはん・大根と豚肉の煮物・さわらの煮付け	538	684	(豚肉・土しょうが・にんじん・こんにゃく・だいこん・ねぎ・豚骨スープ)(さわら・柚子酢)
2	木	コッペパン・チンゲン菜とたまごのスープ・ほきの甘酢かけ・あんだんご	579	786	(にんじん・豆腐・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節)(ほき・でんぷん)(小豆・団子)
7	火	黒糖パン・ワンタンスープ・じゃがいもとピーマンの炒め物	534	720	(鶏肉・にんじん・はくさい・ワンタンの皮・もやし・ねぎ・鶏がらスープ)(じゃがいも・豚肉・ピーマン・土しょうが・ねぎ)
8	水	ごはん・わかめうどん・大豆と豚肉の甘辛煮・あかしそふりかけ	572	718	(たまねぎ・干ししいたけ・うすあげ・かまぼこ・うどん・わかめ・ねぎ・だし昆布・削り節)(豚肉・土しょうが・大豆・ねぎ)
9	木	パーカーパン・ミネストローネ・さめフライ	634	849	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・あさり・オリーブ油・トマトの水煮・パセリ・豚骨スープ)(さめ・卵・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース)
10	金	ごはん・豚肉とじゃがいものカレー煮・チンゲン菜ともやしの炒め物	543	690	(豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・つきこんにゃく・カレー粉・削り節)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)
13	月	ごはん・関東煮・ゆで干し大根のごま炒め	577	742	(鶏肉・にんじん・じゃがいも・こんにゃく・コロあげ・ごぼう天・ちくわ・削り節)(にんじん・キャベツ・ゆで干し大根・まぐろ油漬け・ごま油・ごま)
14	火	チーズパン・ポークビーンズ・ツナとひじきのサラダ	628	826	(豚肉・ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマトピューレ・ケチャップ・白いんげんまめ・ソース)(まぐろ油漬け・ひじき・キャベツ・にんじん・ホールコーン・マヨネーズ)
15	水	えんどうごはん・豆腐とわかめのみそ汁・さばのごま煮	573	714	(うすいえんどう・だし昆布)(たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(さば・土しょうが・ごま)
16	木	きなこ揚げパン・チンゲン菜ときのこのスープ・焼きビーフン	593	774	(きなこ)(にんじん・しめじ・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節)(豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・干ししいたけ・ビーフン・きぬさや・ごま油)
17	金	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・小松菜とあげの煮浸し・あかしそふりかけ	544	700	(鶏ひき肉・土しょうが・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ひら天・削り節)(きょうあげ・こまつな・削り節)
20	月	カレーライス・ブロッコリーの炒め物	666	808	(玄米・豚肉・ワイン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・りんご・にんにく・土しょうが・ソース・トマトピューレ・小麦粉・カレー粉)(キャベツ・まぐろ油漬け・ブロッコリー)
21	火	黒糖食パン・コンソメスープ・かつおのバーベキューソース	579	771	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・卵・でんぷん・パセリ・鶏がらスープ)(かつお・土しょうが・でんぷん)
22	水	ツナひじきごはん・厚揚げのみそ汁・ゆで干し大根の炒め煮	534	670	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節)(豚肉・ゆで干し大根・もやし・にら・オイスターソース・ごま油)
23	木	黒糖パン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・ホットポテトサラダ	558	756	(フランクフルト・にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ・豚骨スープ)(にんじん・たまねぎ・ホールコーン・まぐろ油漬け・マヨネーズ・じゃがいも)
24	金	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・小松菜とじゃこの炒め物	621	809	(高野豆腐・でんぷん・豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・うずら卵・削り節)(こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)
27	月	カレーピラフ・レタススープ・鶏肉のからあげ甘酢かけ	589	739	(オリーブ油・カレー粉・ターメリック・にんじん・たまねぎ・フランクフルト・バター)(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(鶏肉・でんぷん)
28	火	コッペパン・みそラーメン・豆腐の寄せ揚げ・ココアビーンズ	629	814	(豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・中華そば・ねぎ・みそ・豚骨スープ・ごま油)(豆腐・まぐろ水煮・しいたけ・にんじん・ねぎ・卵・でんぷん)
29	水	麩入り玉子丼・五目豆	582	740	(たまねぎ・えのき・ねぎ・卵・おつゆふ・削り節)(鶏肉・にんじん・ごぼう・つきこんにゃく・大豆・昆布・削り節)
30	木	食パン・あさりのポタージュ・アスパラガスとキャベツの炒め物	546	717	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん・あさり・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ)(キャベツ・まぐろ油漬け・ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ)
31	金	ごはん・麻婆豆腐・にらともやしのキムチ炒め	562	724	(豚ひき肉・キャベツ・トウバンジャン・土しょうが・ねぎ・豆腐・豚骨スープ・みそ・でんぷん・ごま油)(にら・もやし・はるさめ・ひら天・はくさいキムチ・ごま油・ごま)

1人1回当り平均栄養量

区分		エネルギー量 kcal	蛋白質 %	脂肪 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ugRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	塩分 g
小学生	平均栄養摂取量	580	17.2	32.9	343	87	2.5	215	0.47	0.58	23	5.7	2.4
	8才～9才の基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25		
中学生	平均栄養摂取量	750	16.6	30.2	384	108	3.4	253	0.63	0.70	29	7.4	3.1
	基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35		

★食材について
・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、検査されています。

・牛肉については個体識別番号を確認し安全な牛肉を使用しています。

米飯予定日　毎週：月曜日・水曜日・金曜日

★気候状況等により、食材の種類が変更になる場合があります。