

2022年 5月予定献立表



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
2日 (月)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	さわらのゆずみそかけ	さわら 清酒 みそ 赤みそ 三温糖 みりん ゆず果汁 でん粉	1 1 1 1 5 4 5	大豆 大豆	
	小松菜の塩昆布和え	小松菜 にんじん 切り干し大根 塩昆布 だししょうゆ	3 3 4 2	小麦 大豆 小麦 大豆	
	たけのこのすまし汁	ちらしかまぼこ・かぶ たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だし うすくちしょうゆ みりん	1 4 4 3 4 3 3	さば 小麦 大豆	
	かしわもち	かしわもち	5		
	エネルギー		781kcal	たんぱく質 29.4g	

5月5日は「こどもの日」です。それにちなんで、「さわらのゆずみそかけ」が登場します。「さわら」は成長すると名前が変わる「出世魚」です。子どもが立派に育って出世しますようにと願いを込めています。

また、「たけのこのすまし汁」には、かぶどの形のかまぼこと、たけのこを入れました。たけのこは、成長すると竹になります。成長が早く、まっすぐ天に向かって伸びる様子から、子どもが健やかに育ちますようにという願いを込めています。

そして、「かしわもち」は、柏(かしわ)の葉にあんこが入ったもちをつつんだ和菓子です。柏の葉は、新しい葉が芽吹くまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」として縁起が良いと考えられてきました。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
6日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	セルフ牛丼	牛肉 たまねぎ 糸こんにゃく にんじん おろししょうが だし こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 ごめ油	1 4 5 3 3 5 6	牛肉 小麦 大豆	
	長いも揚げ	長いも揚げ ごめ油	5 6	やまいも	
	赤だし	とうふ まめふ わかめ なめこ ねぎ 赤みそ みそ だし の素	1 5 2 4 3 1 1	大豆 小麦 大豆 さば	
	エネルギー		843kcal	たんぱく質 27.0g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
9日 (月)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	ユーリンチー(2個)	鶏肉(でん粉付) ごめ油 ねぎ おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 清酒 米酢 塩	1 6 3 5	鶏肉 小麦 大豆	
	ひじきの中華炒め	ロースハム ひじき にんじん 枝豆 ごま油 中華スープ こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒	1 2 3 4 6 5	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	
	中華スープ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	4 3 3 4 6	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	
	エネルギー		802kcal	たんぱく質 27.0g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
10日 (火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	焼きそば	豚肉 キャベツ たまねぎ もやし 焼きそば麺 青のり粉 ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう ごめ油	1 4 4 4 5 2 6	豚肉 小麦	
	ミートボール(3個)	ミートボール	1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	
	野菜スープ	ほうれん草 たまねぎ にんじん とうもろこし コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	3 4 3 4	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	バックミニフィッシュ	バックミニフィッシュ	2	小麦 大豆	
	エネルギー		811kcal	たんぱく質 34.4g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
11日 (水)	わかめごはん	ごはん わかめごはんの具	5 2		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	野菜のかき揚げ	野菜のかき揚げ ごめ油	4 6	小麦 大豆	
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん さつまあげ きんぴら 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だし ごめ油	4 3 1 3 5 5 6	小麦 大豆 小麦 大豆 さば	
	豚汁	豚肉 たまねぎ にんじん しめじ うすあげ 突こんにゃく ねぎ みそ ごめ油 清酒 だし の素	1 4 3 4 1 5 3 6	豚肉 大豆 大豆 さば	
	エネルギー		831kcal	たんぱく質 24.2g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
12日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	いわしバジルフライ	いわしバジルフライ ごめ油	1 6	小麦	
	ささみとアスパラのドレッシング和え	ササミ アスパラガス にんじん 和風ドレッシング	1 3 3 6	鶏肉	
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも ホールトマト ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	1 3 4 5 3 6 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
	ミルクコーヒー	ミルクコーヒー	5		
	エネルギー		795kcal	たんぱく質 31.8g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
13日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	セルフクラリス	合びきミンチ 大豆(クラッシュ) たまねぎ 赤パプリカ キャベツ おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ ウスターソース こしょう 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース 塩 ホールトマト カレー粉 チリパウダー ごめ油	1 1 4 3 4 4 4 4 3 3 6	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆	
	スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳	
	もずくスープ	焼き豚 たまねぎ とうふ もずく 小松菜 中華スープ うすくちしょうゆ ごま油	1 4 1 2 3 6	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 ごま	
	フルーツ白玉	ミックスフルーツ 白玉団子	4 5	もも りんご 大豆	
	エネルギー		911kcal	たんぱく質 31.9g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
16日 (月)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	揚げぎょうざ(3個)	ぎょうざ ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	チンゲンサイのオイスターソース煮	あつあげ チンゲンサイ もやし ごめ油 三温糖 でん粉 中華スープ 清酒 こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	1 3 4 6 5 5	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆	
	わかめスープ	焼き豚 わかめ たまねぎ にんじん しいたけ 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こしょう	1 2 4 3 4	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	
	エネルギー		777kcal	たんぱく質 25.2g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
17日 (火)	食パン	食パン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	スコッチエッグ	スコッチエッグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	れんごんの洋風ソテー	れんこん とうもろこし オリブオイル こいくちしょうゆ コンソメスープ ブラックペッパー	4 4 4 6	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉	
	ささみのスープ	ササミ たまねぎ にんじん キャベツ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	1 4 3 4	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	メープルジャム	メープルジャム	5		
	エネルギー		803kcal	たんぱく質 31.5g	

**【食品に関するアレルギーについて】**  
 予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(21品目)を記載します。加工品などにも含まれるアレルギーについては、食材納入業者より提出された書類を基に表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

**【アレルギー表示対象品目】**

表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
特定原材料に準ずるもの(21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

○食品に関しては、献立名が同じであっても月に使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。  
 (例:4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)  
 ○よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。  
 ○ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-73-3141  
 ○献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。  
 ○食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

**【栄養六群】**  
 1群…たんぱく質  
 2群…無機質(カルシウム)の多いもの  
 3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの  
 4群…ビタミンCの多いもの  
 5群…炭水化物 6群…脂質

**今月の平均栄養量**

1群+2群 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖塩 mg	鉄 mg	けい素当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
808	29.2	22.9	386	3.6	251	0.66	0.58	22

**【献立のマークについて】**

- …地場産物(奈良県産・生駒市でとれたもの)を使っています。
- …カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
- …給食センター返却用のゴミ袋がつきます。
- …はしの日です。
- …魚の日です。骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。  
 ①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用  
 ②郷土料理や世界の料理、行事食の提供  
 ③ラッキーにんじん

「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。



Table for May 18th menu: ごはん, 牛乳, かつおの角煮, 高知県の郷土料理, ならともやしのごま和え, あおさのりのみそ汁. Includes allergen information and energy/protein values.

食育の日・わ食の日. 高知県. かつおの角煮. ならともやしのごま和え. あおさのりのみそ汁. Includes text about the ingredients and their benefits, along with illustrations of the fish and vegetables.

Table for May 19th menu: 米粉パン, 牛乳, いかのカレー揚げ, グリーンサラダ, 白いんげんのポタージュ, 豆乳プリンタルト. Includes allergen information and energy/protein values.

Table for May 20th menu: ごはん, 牛乳, きびなごの天ぷら(3尾), 煮びたし, けんちん汁. Includes allergen information and energy/protein values.

Table for May 23rd menu: ごはん, 牛乳, 五目厚焼卵, 茎わかめの炒め煮, かぼちゃのみそ汁, 納豆. Includes allergen information and energy/protein values.

Table for May 24th menu: 背割りパン, 牛乳, フランクフルト, ボイルキャベツ, オニオンスープ. Includes allergen information and energy/protein values.

Table for May 25th menu: ごはん, 牛乳, あじじゃがそぼろあんかけ, 高菜ちりめん, 金時煮豆. Includes allergen information and energy/protein values.

Table for May 26th menu: コッペパン, 牛乳, ハニーマスタードチキン, さやいんげんとコーンのソテー, コンソメスープ, ヨーグルト. Includes allergen information and energy/protein values.

Table for May 27th menu: ごはん, 牛乳, さばのたつた揚げ, 高野どうふの煮物, ごま汁. Includes allergen information and energy/protein values.

Table for May 30th menu: 麦入りごはん, 牛乳, とうふナゲット(2個), ポークカレー, 海藻サラダ. Includes allergen information and energy/protein values.

Table for May 31st menu: コッペパン, 牛乳, 鮭ミンチカツ, ベーコンとパプリカのソテー, レタスのスープ. Includes allergen information and energy/protein values.