

2023年 5月予定献立表



5月5日は、端午の節句です。男の子がたくましく成長することを願って昔から行事が行われてきました。今では「こどもの日」として全ての子どもの健やかな成長を願う日となっています。

かつお：春が旬のかつおは「勝男」と書くことができるため、男の子が強く元気に育つようにと、端午の節句のお祝いに食べられてきました。

たけのこ：成長が早く、まっすぐ伸びる様子から、「健やかに育ちますように」という願いを込めて、「鶏団子のすまし汁」に入れています。

かしわもち：柏の葉は、新しい葉がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願って食べられる和菓子です。



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
1日 (月)	ごはん	ごはん	5		2日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	かつおフライ	かつおフライ ごめ油	1 6	小麦 大豆		ミートオムレツ	ミートオムレツ	1	卵 大豆 鶏肉
	にらのごま和え	にら 切り干し大根 にんじん 白いりごま 白すりごま だししょうゆ	3 4 3 6 6 6	ごま 小麦 大豆		セロリとキャベツのサラダ	セロリ キャベツ にんじん コールスロドレッシング	4 4 3 6	
	鶏団子のすまし汁	鶏肉団子 ちらしかまぼこ・かぶと たまねぎ たけのこ みつば だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 1 4 4 4 3	小麦 大豆 鶏肉		豆乳ポタージュ	ベーコン じゃがいも たまねぎ えりんぎ とうもろこし じゃがいもペースト パセリ ごめ油 コンソメスープ 上新粉 うすくちしょうゆ こしょう 大豆ペースト 豆乳	1 5 4 4 4 5 3 6 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
かしわもち	かしわもち	5	大豆	いちごジャム	いちごジャム	5			
				エネルギー 864kcal					たんぱく質 30.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
8日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮	1	小麦 大豆
	煮びたし	うす揚げ にんじん 白菜 だしの素 こいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 3 4 4 5	大豆 さば 小麦 大豆
	赤だし	とうふ まめふ じゃがいも ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 5 5 3 1 1	大豆 小麦 大豆 さば
				エネルギー 743kcal
				たんぱく質 26.8g



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
9日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ヤンニョムチキン(2個)	鶏肉(でん粉付) ごめ油 おろしにんにく こいくちしょうゆ 三温糖 コチュジャン トマトケチャップ みりん でん粉	1 6 5 5 5	鶏肉 小麦 大豆 大豆
	ツナとピーマンの中華炒め	ツナ(油漬け) ピーマン にんじん もやし ごめ油 鶏ガラスープ(粉末) こしょう うすくちしょうゆ	1 3 3 4 6	鶏肉 小麦 大豆
	わかめスープ	わかめ とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	2 4 4 3 4 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
				エネルギー 815kcal
				たんぱく質 32.3g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
10日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	豚じゃが	豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 糸こんにゃく グリーンピース ごめ油 だしの素 清酒 こいくちしょうゆ ざらめ	1 3 4 5 5 4 6 5	豚肉 小麦 大豆 さば
	だし巻き卵	だし巻き卵	1	卵
	ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 米酢	2 2 2 1 6 5	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
				エネルギー 840kcal
				たんぱく質 33.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
11日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	鶏肉とれんこんのトマトソース煮	鶏肉 れんこん さやいんげん えりんぎ オリーブオイル おろしにんにく ソテーオニオン ホールドマト トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース 三温糖 塩	1 4 3 4 6 4 3 4 5	鶏肉 りんご
	コンソメスープ	たまねぎ にんじん 小松菜 枝豆 ごめ油 コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	4 3 3 4 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳	
				エネルギー 881kcal
				たんぱく質 37.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
12日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	里いもコロッケ	里いもコロッケ ごめ油	5 6	小麦 大豆 鶏肉
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん 突こんにゃく だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ ごめ油	4 3 5 5 6	さば 小麦 大豆
	あおさのりのみそ汁	とうふ たまねぎ しめじ あおさのり みそ だしの素	1 4 4 2 1	大豆 さば
納豆	納豆	1	小麦 大豆	
				エネルギー 802kcal
				たんぱく質 26.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
15日 (月)	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
	あじの南蛮漬け	あじ(でん粉付) ごめ油 三温糖 米酢 みりん こいくちしょうゆ ごま油 でん粉	1 6 5 5 6 5	小麦 大豆 ごま
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ミンチ かぼちゃ ごめ油 清酒 だしの素 うすくちしょうゆ ざらめ	1 3 6 5	鶏肉 小麦 大豆 さば
	ごま汁	長いも うす揚げ たまねぎ もやし ねぎ みそ ねりごま だしの素 みりん	5 1 4 4 3 1 6	やまいも 大豆 大豆 ごま さば
				エネルギー 804kcal
				たんぱく質 27.3g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
16日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	シューマイ(3個)	シューマイ	1	小麦 豚肉
	中華和え	ロースハム にんじん 切り干し大根 きゅうり 中華ドレッシング	1 3 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま
	厚揚げの中華煮	合びきミンチ 厚揚げ(大) たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん とうもろこし おろししょうが おろしにんにく こしょう こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 でん粉 ごま油 中華スープ	1 1 4 3 4 3 4 4 4 5 6	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
				エネルギー 867kcal
				たんぱく質 38.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
17日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ソースかつ	トンカツ ごめ油 ウスターソース とんかつソース トマトケチャップ 三温糖	1 6 5	小麦 豚肉
	キャベツ炒め	キャベツ 黄パプリカ ごめ油 ブラックペッパー 塩	4 3 6	
	野菜たっぷりみそ汁	大根 じゃがいも にんじん ラッキーにんじん 小松菜 えのきたけ とうふ だしの素 みそ	4 5 3 3 3 4 1	大豆 さば 大豆
ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳	
				エネルギー 820kcal
				たんぱく質 24.9g

食育の日・わ食の日

ソースかつ

こまがねし
長野県の駒ヶ根市では、
ソースで味付けしたカツをごはんと千切りキャベツの上にのせた「ソースかつ丼」が有名です。

野菜たっぷりみそ汁

長野県では、減塩の取組として、
「具たくさんみそ汁」がすすめられています。
汁ものの具を多くすることで、具の旨味が増え、汁が減るので、その分みそが少なくても美味しく、減塩につながります。
学校給食もみそ汁の具が多めなのはそのためでもあります。

奈良県減塩キャラクター げんえもん

2023年 5月予定献立表



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー				
18日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	19日 (金)	ごはん	ごはん	5		22日 (月)	ごはん	ごはん	5					
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳				
	鶏肉のレモンソース揚げ(2個)	鶏肉(でん粉付) ごめ油 レモン汁 こいくちしょうゆ 三温糖 でん粉	1 6 4 5 5	鶏肉 小麦 大豆		カレーうどん	豚肉 うどん たまねぎ にんじん うす揚げ ねぎ ごめ油 清酒 カレーウ カレー粉 うすくちしょうゆ みりん だしの素	1 5 4 3 1 3 6	豚肉 小麦 大豆		マーボー豆腐	豚ミンチ 豆腐 たまねぎ たけのこ にら にんじん ごま油 おろししょうが おろしんにく トウバンジャン 赤みそ オイスターソース 三温糖 清酒 中華スープ こいくちしょうゆ でん粉	1 1 4 4 3 3 6	豚肉 大豆				
	れんごんの洋風ソテー	れんごん どうもろこし オリーブオイル 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 6	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		目玉焼き	目玉焼き	1	卵		チンゲンサイのソテー	ローズハム チンゲンサイ えりんぎ ごめ油 オイスターソース 塩 こしょう	1 3 4 6	豚肉				
オニオンスープ	ベーコン たまねぎ ソテーオニオン 米粉マカロニ パセリ ごめ油 コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	1 4 4 5 3 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 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 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしの素 ごめ油	4 3 1 5 6	小麦 大豆 小麦 大豆 さば	フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ ナタデココ	4 5	もも りんご							
		エネルギー 772kcal		たんぱく質 35.5g			エネルギー 815kcal		たんぱく質 28.1g			エネルギー 836kcal		たんぱく質 27.4g				
23日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	24日 (水)	ごはん	ごはん	5		25日 (木)	胚芽パン	胚芽パン	5	乳 小麦				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳				
	ホキのアヒージョ風	ホキのアヒージョ風	1			さばの塩焼き	塩さば	1	さば		イタリアンパグティ	スパゲティ ウイナー たまねぎ にんじん ピーマン 赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース オリーブオイル	5 1 4 3 3	小麦 豚肉				
	ごぼうサラダ	ごぼう 枝豆 ごまドレッシング	4 4 6	大豆 小麦 大豆 ごま		ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 5	大豆 小麦 大豆		ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草 どうもろこし えりんぎ こいくちしょうゆ コンソメスープ ごめ油	3 4 4 6	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉				
A B C スープ	ベーコン にんじん たまねぎ ほうれん草 マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	1 3 4 3 5	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	豚汁	豚肉 たまねぎ にんじん しめじ うす揚げ 突こんにゃく ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 4 3 4 1 3 6	豚肉 小麦 大豆 大豆	フライドポテト	フレンチポテト ごめ油 塩	5 6	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉							
ミックスナッツ	ミックスナッツ	6	アーモンド															
		エネルギー 771kcal		たんぱく質 32.8g			エネルギー 825kcal		たんぱく質 31.0g			エネルギー 925kcal		たんぱく質 32.2g				
26日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		29日 (月)	ごはん	ごはん	5		30日 (火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳				
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ 天ぷら粉 青のり粉 ごめ油	1 5 2 6	小麦 大豆		めばるのたつた揚げ	めばるのたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 大豆		フランクフルト	フランクフルト 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 5	豚肉				
	小松菜とハムの炒め物	小松菜 ローズハム もやし 清酒 三温糖 こいくちしょうゆ こしょう ごめ油	3 1 4 5 6	豚肉 小麦 大豆		こんにゃくの煮物	角こんにゃく ボールさつまあげ にんじん 里いも ごめ油 こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしの素	5 1 3 5 6 5	小麦 大豆		さやいんげんとコーンのサラダ	さやいんげん どうもろこし イタリアンドレッシング	3 4 6	小麦 大豆				
すまし汁	とうふ たまねぎ えのきたけ 花ふ にんじん みつば だしパック うすくちしょうゆ 塩	1 4 4 5 3 3	大豆 小麦 小麦 大豆	けんちん汁	厚揚げ(小) ごぼう しめじ 大根 ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ みりん でん粉	1 4 4 4 3 5	大豆 小麦 大豆	スープ煮	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆							
かわちばんかん	かわちばんかん	4		野菜ふりかけ	野菜ふりかけ													
		エネルギー 724kcal		たんぱく質 24.1g			エネルギー 756kcal		たんぱく質 27.5g			エネルギー 809kcal		たんぱく質 30.8g				
31日 (水)	ごはん	ごはん	5		<p>【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。</p> <p>【アレルギー表示対象品目】</p> <table border="1"> <tr> <td>表示義務づけ特定原材料(7品目)</td> <td>卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに</td> </tr> <tr> <td>特定原材料に準ずるもの(21品目)</td> <td>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</td> </tr> </table> <p>○食品に関しては、献立名が同じであっても月により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。</p> <p>【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</p> <p>【献立のマークについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> …地場産物(奈良県産)の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かます。 …スプーンがつかます。 …魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。 <p>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○(マル)な食事、和食などのことを意味します。</p>										表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・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
	表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・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																
	牛乳	牛乳	2	乳	ごはん	ごはん	5		背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦						
焼き鳥丼の具	鶏肉 白ねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ 清酒 みりん 三温糖 ごめ油 でん粉	1 4 5 6 5	鶏肉 小麦 大豆	牛乳	牛乳	2	乳	フランクフルト	フランクフルト 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 5	豚肉							
カットコーン	カットコーン	3		けんちん汁	厚揚げ(小) ごぼう しめじ 大根 ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ みりん でん粉	1 4 4 4 3 5	大豆 小麦 大豆	スープ煮	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆							
小松菜のみそ汁	うす揚げ 小松菜 にんじん たまねぎ まいたけ だしの素 みそ	1 3 3 4 4	大豆 小麦 さば 大豆	野菜ふりかけ	野菜ふりかけ													
レモンゼリー	レモンゼリー	5																
		エネルギー 771kcal		たんぱく質 27.5g			エネルギー 756kcal		たんぱく質 27.5g			エネルギー 809kcal		たんぱく質 30.8g				

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
811	30.3	22.7	392	3.8	240	0.66	0.59	23