学校給食予定献立表

大阪・関西万博の開催にあたり、世界の料理や大阪の郷土料理が学校給食で登場します。5月は8日「ベトナム献立」、15日「英国献立」、27日「大阪献立」です。

・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

大阪狭山市
マスコットキャラクター
さやりん

食物アレルギー対応
除去するもの〔5種類9品目〕

●卵
▲乳製品〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・バター・脱脂粉乳〕
■いか
★えび
◆かに

除去対象献立名

令和7年5月分

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394
URL:https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuiinkai/3/index.html

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

五月一日(木)

献立名	食品名と数量		
マーボー丼	赤	豆腐	45
ごはん	赤	豚ミンチ	30
麻婆豆腐	赤	あらびき大豆フレーク	5
牛乳	緑	たまねぎ	40
海藻サラダ	緑	にら	6
	緑	白ねぎ	5
	緑	しょうが	0.3
	緑	にんにく	0.3
	赤	鶏がらスープ	5
		甜麺醤	5
	赤	八丁みそ	4
		酒	3
		濃口しょうゆ	1
		中華スープ	0.5
		豆板醤	0.4
	黄	さとう	0.2
		塩	0.1
		黒こしょう	0.02
	黄	油	1.5
	黄	でん粉	2.5
	緑	キャベツ	20
	緑	きゅうり	13
	緑	にんじん	5
	赤	茎わかめ	1.2
	赤	わかめ	0.3
		濃口しょうゆ	1.2
	黄	さとう	0.5
	緑	すだち果汁	0.5
		塩	0.1
	黄	ごま油	0.5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
582	23.3	19.0

二日(金)

献立名	食品名と数量		
五目ごはん	赤	鶏肉	33
ごはん	赤	うすあげ	8
五目ごはんの具	黄	つきこんにゃく	10
牛乳	緑	にんじん	10
若竹汁	緑	ごぼう	10
	緑	生しいたけ	3
	赤	うるめさば節	0.5
		濃口しょうゆ	6
		みりん	6
	黄	さとう	2.2
	黄	油	2
	赤	豆腐	15
	緑	はくさい	30
	緑	だいこん	20
	緑	水煮たけのこ	10
	赤	わかめ	0.4
	黄	花ふ	1.5
	赤	うるめさば節	3
	赤	いりこだし	0.5
	赤	だし昆布	0.3
		淡口しょうゆ	3
		塩	0.2
	黄	でん粉	2.5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
550	23.3	15.9

七日(水)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	豆腐ハンバーグ	1個
牛乳	黄	油	1
豆腐ハンバーグ		酒	1
鶏そぼろ		濃口しょうゆ	0.8
豚汁		みりん	0.5
	黄	さとう	0.2
	黄	でん粉	0.3
	赤	鶏ミンチ	16
	緑	白ねぎ	1.5
	緑	しょうが	0.15
		濃口しょうゆ	2
		みりん	2
	黄	さとう	0.8
	黄	油	0.5
	赤	豚肉	8
	緑	たまねぎ	25
	緑	はくさい	25
	緑	ごぼう	10
	黄	板こんにゃく	7
	緑	にんじん	5
	赤	うるめさば節	3
	赤	赤みそ	6
	赤	白みそ	5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
555	23.0	16.0

八日(木) ★ ベトナム献立

献立名	食品名と数量		
パンプキンパン	赤	鶏ミンチ	30
牛乳	黄	フォー	20
鶏肉のフォー	緑	もやし	20
春巻き	緑	たまねぎ	15
小豆とさつまいものチェー	緑	青ねぎ	5
	緑	みつば	3
	緑	しょうが	0.3
	赤	鶏がらスープ	8
		淡口しょうゆ	3
		ナンプラー	0.5
		レモン果汁	0.3
		塩	0.1
		こしょう	0.01
	黄	春巻き	1個
	黄	揚げ油	5
	緑	ココナッツミルク	17
	黄	さつまいも	14
	赤	ゆで小豆	7
	緑	りんご缶	7
	黄	さとう	1.5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
550	22.7	18.3

九日(金)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	豚肉	45
牛乳	緑	はくさい	20
豚キムチ	緑	白菜キムチ	15
玉葱サラダ	緑	にら	2
さつま汁		酒	0.5
	黄	さとう	1
		コチジャン	0.2
		濃口しょうゆ	0.2
	黄	油	2
	黄	でん粉	1
	緑	たまねぎ	25
	緑	キャベツ	12
	緑	にんじん	4
		淡口しょうゆ	1.2
	黄	さとう	0.8
	緑	すだち果汁	0.5
		塩	0.1
	黄	オリーブ油	0.05
	黄	さつまいも	20
	緑	だいこん	20
	黄	つきこんにゃく	5
	赤	うるめさば節	3
	赤	いりこだし	0.5
	赤	赤みそ	6
	赤	白みそ	5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
561	23.1	15.9

十二日(月)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	豚肉	40
牛乳	緑	水煮たけのこ	10
チンジャオロース	緑	ピーマン	5
じゃがいもとひじきの煮物	緑	にんにく	0.3
玉葱のみそ汁		濃口しょうゆ	2.5
		オイスターソース	1.5
		酒	1
	黄	さとう	0.5
		塩	0.1
		黒こしょう	0.03
	黄	ごま油	1
	黄	でん粉	0.5
	赤	さつまあげ	5
	黄	じゃがいも	15
	黄	つきこんにゃく	5
	緑	にんじん	5
	赤	ひじき	1.2
		濃口しょうゆ	1
		酒	1
	黄	さとう	1
		みりん	1
	黄	油	0.5
	赤	うすあげ	3
	緑	たまねぎ	35
	緑	ごぼう	7
	緑	青ねぎ	3
	赤	うるめさば節	3
	赤	いりこだし	0.5
	赤	赤みそ	6
	赤	白みそ	5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
552	23.8	16.0

十三日(火)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	さば	1切
牛乳		塩	0.15
さばの塩焼き	黄	油	0.3
青梗菜のそぼろ煮	赤	鶏ミンチ	8
豆腐の赤だし	緑	だいこん	20
	緑	チンゲンサイ	15
	緑	にんじん	3
		淡口しょうゆ	1.5
		濃口しょうゆ	1
		みりん	0.8
	黄	さとう	0.6
		酒	0.5
	黄	油	0.3
	黄	でん粉	0.5
	赤	豆腐	10
	緑	たまねぎ	25
	緑	はくさい	15
	緑	えのきたけ	3
	赤	うるめさば節	3
	赤	いりこだし	0.5
	赤	八丁みそ	5
	赤	赤みそ	4

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
554	26.0	19.1

十四日(水)

献立名	食品名と数量		
黒糖パン	赤	ハンバーグ	1個
牛乳	黄	油	1
ハンバーグ		トマトケチャップ	2
カレーソティ		赤ワイン	1
白菜スープ	黄	さとう	0.7
		とんかつソース	0.5
		こしょう	0.01
	黄	でん粉	0.2
	赤	鶏ミンチ	8
	緑	たまねぎ	20
	緑	キャベツ	15
	緑	ピーマン	3
	緑	にんにく	0.2
		コンソメ	0.3
		塩	0.1
		カレー粉	0.06
		こしょう	0.01
	黄	油	0.5
	黄	ＡＢＣマカロニ	2
	緑	はくさい	25
	黄	じゃがいも	10
	緑	にんじん	5
	赤	鶏がらスープ	7
		コンソメ	1
		チキンブイヨン	0.5
		塩	0.1
		こしょう	0.01
	黄	でん粉	0.5
	赤	白身魚のフリッター	1個
	黄	揚げ油	5
		塩	0.2
		こしょう	0.02
	赤	ウィンナー	12
	赤	ゆで白いんげん豆	18
	緑	にんじん	7
	緑	にんにく	0.2
	緑	水煮トマト	10
		トマトケチャップ	7
		ウスターソース	2
		赤ワイン	1
		コンソメ	1
	黄	さとう	0.55
		塩	0.1
		こしょう	0.01
	黄	オリーブ油	0.5
	黄	じゃがいも	25
	緑	たまねぎ	18
	緑	青ねぎ	4
	黄	●マヨネーズ	4
		ワインビネガー	1.2
		塩	0.15
		こしょう	0.02

第三中　メロンパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
550	23.2	22.6

十五日(木) 英国献立

献立名	食品名と数量		
ライ麦パン	赤	豚肉	35
牛乳	赤	豆腐	13
白身魚のフリッター	赤	うすあげ	5
ベイクドビーンズ（ウィンナーと豆のトマト煮）	緑	たまねぎ	35
イギリス風ポテトサラダ（除去食 塩味ポテトサラダ）	緑	はくさい	20
	黄	つきこんにゃく	12
	緑	にんじん	10
	緑	しめじ	3
	緑	白ねぎ	3
		濃口しょうゆ	4
	黄	さとう	2
		酒	1
		みりん	1
	黄	でん粉	2
	緑	チンゲンサイ	15
	緑	だいこん	25
	緑	梅しそ漬け	0.8
	黄	さとう	0.5
		淡口しょうゆ	0.2
		塩	0.2
	赤	昆布パウダー	0.1
	黄	米油	1.5
	赤	糸かつお	1.8
	赤	繊維大豆フレーク	1
		濃口しょうゆ	1
		みりん	0.5
	黄	さとう	0.3
	黄	油	0.4

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
636	23.8	27.5

十六日(金)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	豚肉	45
牛乳	緑	キャベツ	18
豚肉のピリ辛みそ炒め	緑	甜麺醤	2
青梗菜のごま中華あえ	赤	八丁みそ	2
豆腐のあんかけスープ		濃口しょうゆ	1
		酒	0.5
	黄	さとう	0.5
		中華スープ	0.2
		塩	0.05
		豆板醤	0.03
	黄	油	1.2
	黄	でん粉	1
	緑	たまねぎ	20
	緑	チンゲンサイ	15
	緑	にんじん	5
	緑	にんにく	0.04
	黄	いりごま	0.8
		濃口しょうゆ	1.5
		酒	0.5
	黄	さとう	0.5
		塩	0.1
	黄	ごま油	1
	赤	豆腐	12
	緑	はくさい	20
	緑	だいこん	15
	緑	しめじ	3
	緑	しょうが	0.5
	赤	鶏がらスープ	8
		淡口しょうゆ	2
		中華スープ	1.2
		塩	0.1
	黄	でん粉	3.5

東小
赤しそふりかけのおにぎり

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
551	23.5	16.8

十九日(月)

献立名	食品名と数量		
ココアパン	赤	鶏肉	40
牛乳	赤	豆乳	15
チキンの豆乳クリーム煮	緑	はくさい	20
チリポテト	緑	しめじ	5
ひじきサラダ	緑	にんじん	7
	赤	白いんげん豆ペースト	10
	赤	鶏がらスープ	5
		コンソメ	1.2
		チキンブイヨン	0.5
		塩	0.15
		こしょう	0.02
	黄	油	1.5
	黄	でん粉	3
	赤	豚ミンチ	8
	黄	じゃがいも	28
	緑	ピーマン	3
	緑	にんにく	0.2
	黄	さとう	0.5
		塩	0.2
		チリパウダー	0.15
		オレガノ	0.02
		バジル	0.02
		こしょう	0.01
	黄	油	1
	黄	でん粉	0.4
	緑	たまねぎ	18
	緑	キャベツ	10
	赤	ひじき	1
		濃口しょうゆ	0.8
		酒	0.5
	黄	さとう	0.5
		淡口しょうゆ	0.8
	緑	すだち果汁	0.5
		塩	0.05
		こしょう	0.01
	黄	米油	1.5

南中　揚げパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
550	26.5	21.8

二十日(火)

献立名	食品名と数量		
煮込み豚丼	赤	豚肉	50
ごはん	緑	たまねぎ	65
煮込み豚丼の具	緑	こまつな	18
牛乳	緑	しょうが	1
フライドポテト	赤	うるめさば節	3
		濃口しょうゆ	5
		みりん	3
	黄	さとう	3
		酒	2
		淡口しょうゆ	1
	黄	でん粉	0.5
	黄	皮付きポテト	40
	黄	揚げ油	4.5
		塩	0.3

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
613	24.0	19.5

5月21日（水）～30日（金）の献立表は裏面にあります

本日の給食はコチラから
QRコード

よくかんで食べる子　元気なさやまっ子

大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク

©Expo 2025

二十一日(水)

献立名	食品名と数量		
ミニロール	黄	マカロニ	25
牛乳	赤	豚肉	8
ナポリタンパスタ	緑	たまねぎ	30
赤魚のゆずマリネ	緑	にんじん	7
白菜サラダ	緑	ピーマン	5
	緑	にんにく	0.2
		トマトケチャップ	9
	緑	トマトピューレ	5
		赤ワイン	5
		とんかつソース	2
		ウスターソース	1
		コンソメ	0.5
		チキンブイヨン	0.5
		塩	0.2
		黒こしょう	0.04
	黄	油	5
	赤	赤魚	1切
		塩	0.2
		こしょう	0.02
	黄	油	1
		酢	1
	黄	さとう	0.8
	緑	ゆず果汁	0.3
		塩	0.1
		淡口しょうゆ	0.1
	黄	でん粉	0.2
	緑	はくさい	25
	緑	だいこん	15
	緑	コーン	5
		淡口しょうゆ	0.8
	黄	さとう	0.8
		塩	0.05
	黄	米油	1

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
550	25.0	20.2

二十二日(木)

献立名	食品名と数量		
チキンカレーライス	赤	鶏肉	35
増量玄米ごはん	緑	たまねぎ	45
チキンカレールウ	黄	じゃがいも	25
牛乳	緑	にんじん	20
福神漬	赤	白いんげん豆ペースト	8
フルーツヨーグルト（除去食 フルーツポンチ）	緑	しょうが	0.4
	緑	にんにく	0.2
		トマトケチャップ	4.2
		とんかつソース	3.5
		ウスターソース	2
		濃口しょうゆ	1.6
	黄	はちみつ	1.5
		コンソメ	1
		チキンブイヨン	1
		カレー粉	0.4
		塩	0.1
		こしょう	0.02
		クミン	0.02
		カルダモン	0.02
		ガラムマサラ	0.02
	黄	油	1
	黄	米粉	6
	緑	福神漬	8
	赤	▲調理用ヨーグルト	20
	緑	みかん缶	15
	黄	マスカットダイスゼリー	8
	黄	ももダイスゼリー	8
	緑	和梨缶	5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
584	22.2	12.2

二十三日(金)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	鶏肉団子	42
牛乳	黄	揚げ油	4
鶏肉団子のあんかけ	赤	うるめさば節	0.4
きんぴらごぼう		淡口しょうゆ	0.6
白菜のみそ汁		酒	0.6
	黄	さとう	0.3
		みりん	0.2
	黄	でん粉	0.2
	赤	さつまあげ	8
	緑	ごぼう	15
	緑	にんじん	6
	緑	ピーマン	5
	黄	つきこんにゃく	5
		濃口しょうゆ	2
	黄	さとう	1
		みりん	1
		酒	0.5
	黄	油	1
	赤	豆腐	8
	緑	はくさい	25
	緑	たまねぎ	20
	赤	わかめ	0.3
	赤	うるめさば節	3
	赤	いりこだし	0.5
	赤	赤みそ	6
	赤	白みそ	5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
572	20.9	17.2

二十六日(月)

献立名	食品名と数量		
うずまきパン	赤	ミンチカツ	1個
牛乳	黄	揚げ油	5
ミンチカツ		濃厚ソース	2.5
塩味キャベツ	緑	キャベツ	25
鶏肉と大根のポトフ		塩	0.2
	赤	鶏肉	25
	緑	だいこん	30
	緑	たまねぎ	20
	緑	にんじん	7
	緑	しめじ	3
	緑	セロリ	3
	赤	鶏がらスープ	5
		コンソメ	1
		チキンブイヨン	0.5
		淡口しょうゆ	0.5
		塩	0.1
		こしょう	0.01
	黄	でん粉	2.2

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
550	26.2	20.9

二十七日(火) ● 大阪献立

献立名	食品名と数量		
減量ごはん	赤	うすあげ	12
牛乳	黄	さとう	2
きつねうどん		みりん	2
きざみあげうどん		濃口しょうゆ	1
河内のっぺ	赤	かまぼこ	5
	黄	うどん	35
	緑	しろな	15
	緑	青ねぎ	3
	赤	いりこだし	2.5
	赤	うるめさば節	2
		淡口しょうゆ	3
		みりん	2
		酒	2
	黄	でん粉	2
	赤	鶏肉	20
	赤	ちくわ	5
	緑	だいこん	25
	黄	さといも	10
	黄	板こんにゃく	10
	緑	ごぼう	8
	緑	にんじん	8
	赤	うるめさば節	1.5
		濃口しょうゆ	2
		淡口しょうゆ	2
		みりん	1
	黄	さとう	1
		酒	0.5
	黄	でん粉	2

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
553	20.5	15.7

二十八日(水)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	豚肉	45
牛乳	緑	たまねぎ	30
豚肉の甘酢炒め	緑	ピーマン	5
春雨スープ	緑	にんじん	10
さばそぼろ		酒	1.5
		濃口しょうゆ	1.5
	黄	さとう	1.5
		酢	1.5
		みりん	0.3
		塩	0.1
		黒こしょう	0.02
	黄	油	1.5
	黄	でん粉	0.6
	緑	はくさい	30
	緑	もやし	15
	緑	えのきたけ	5
	黄	春雨	1.6
	赤	わかめ	0.3
	赤	鶏がらスープ	7
		淡口しょうゆ	2
		中華スープ	1.2
		塩	0.1
		こしょう	0.02
	黄	ごま油	1
	黄	でん粉	0.5
	赤	さばの水煮	15
	緑	白ねぎ	2
	緑	しょうが	0.15
		濃口しょうゆ	2
		みりん	1.5
		酒	1
	黄	さとう	0.8
	黄	油	0.5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
570	25.7	18.0

二十九日(木)

献立名	食品名と数量		
全粒粉パン	赤	さわら	1切
牛乳		塩	0.2
さわらのカレーソース	黄	油	0.2
ごぼうのごまドレサラダ	緑	にんにく	0.1
かぼちゃの豆乳クリームスープ		白ワイン	1
		濃口しょうゆ	0.5
	黄	さとう	0.3
		コンソメ	0.2
		カレー粉	0.1
		塩	0.1
		こしょう	0.01
	黄	油	0.2
	黄	でん粉	0.2
	緑	ごぼう	18
	黄	さとう	1
		淡口しょうゆ	0.5
		酒	0.5
	緑	こまつな	15
	緑	にんじん	5
	黄	ねりごま	2.5
	黄	いりごま	1
		淡口しょうゆ	1.2
	黄	さとう	0.8
		酢	0.3
	黄	米油	0.5
	赤	鶏ミンチ	8
	赤	豆乳	15
	緑	かぼちゃ	20
	緑	たまねぎ	20
	赤	白いんげん豆ペースト	10
	赤	鶏がらスープ	5
		コンソメ	1
		チキンブイヨン	0.5
		塩	0.12
		こしょう	0.01
	黄	でん粉	2.5

南第二小　揚げパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
550	28.8	21.6

三十日(金)

献立名	食品名と数量		
ごはん	赤	豚肉	35
牛乳	赤	豆腐	13
豚肉のすき煮	赤	うすあげ	5
青梗菜の梅あえ	緑	たまねぎ	35
おかかふりかけ	緑	はくさい	20
	黄	つきこんにゃく	12
	緑	にんじん	10
	緑	しめじ	3
	緑	白ねぎ	3
		濃口しょうゆ	4
	黄	さとう	2
		酒	1
		みりん	1
	黄	でん粉	2
	緑	チンゲンサイ	15
	緑	だいこん	25
	緑	梅しそ漬け	0.8
	黄	さとう	0.5
		淡口しょうゆ	0.2
		塩	0.2
	赤	昆布パウダー	0.1
	黄	米油	1.5
	赤	糸かつお	1.8
	赤	繊維大豆フレーク	1
		濃口しょうゆ	1
		みりん	0.5
	黄	さとう	0.3
	黄	油	0.4

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
550	23.5	16.5

献立表に記された数量は小学校平均の数字です

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ビタミンA μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg
大阪狭山市の5月分平均	564	17.0	29.5	311	151	0.4	0.5	18
文部科学省栄養基準量	650	13～20%	20～30%	350	200	0.4	0.4	25

たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です

事情により献立を変更する場合があります

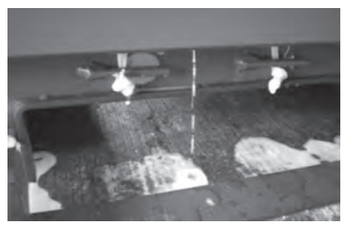
はしは衛生に気をつけて家から持ってきてください

紙パック牛乳のリサイクルについて

学校で洗った紙パックは、学校給食センターに運ばれた後、圧縮機に入れて小さくします。圧縮したものは、一時的に保管し、月に2回程度リサイクル業者へ持っていきます。

圧縮機に入れる

できあがり



中身は空にして戻しましょう！

中身が残っていると、圧縮するときに牛乳が出て、みんながきれいに洗った他の紙パックを汚してしまいます。また、洗浄・乾燥の時間が普段の3倍もかかり、機械の故障の原因にもなります。

給食で毎日出ている牛乳は、骨や歯の成長に必要なカルシウムが豊富に含まれています。小魚や小松菜などの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は特に吸収率が高いので、成長期のカルシウム補給に便利な食品です。

「家庭とつながる！新食育ブック③成長期に大切な食品」参考

料理紹介〈大阪・関西万博献立〉

©Expo 2025

8日「ベトナム献立」★

『チェー』は、スープ状の甘いココナッツミルクの中に豆・果物・ゼリーなどの材料を入れるベトナムの伝統的なデザートです。

15日「英国献立」

『白身魚のフリッター』は、英国の代表料理である「フィッシュアンドチップス」でフレンチ・フライドポテトと共に提供されます。

27日「大阪献立」●

「のっぺ」とは、とろみのあるという意味の方言「ぬっぺい」からきており、『河内のっぺ』は、たっぷりの煮汁に里芋のとろみがついているのが特徴です。

大阪・関西万博
公式キャラクター
ミャクミャク

大阪・関西万博献立はこのイラストが目印です。

大阪の食材

地産地消の推進から5月のこまつな・しろなは大阪で収穫された次のものを使用する予定です。

・大阪産小松菜
・大阪しろな