学校給食予定献立表

新学期が始まって１か月。疲れが出てくる人もいるのではないでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

家庭とつながる！新食育ブック③子どもの食と健康

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394

・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。

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４年５月分

5月分の給食費は5月9日(月)～5月31日(火)

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

五月二日(月)

献立名
ごはん
牛乳
豆腐ハンバーグ
ツナそぼろ
玉葱のみそ汁

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
601	24.2	16.8

食品名と数量

赤	豆腐ハンバーグ	1個
黄	油	0.5
赤	うるめさば節	0.4
	淡口しょうゆ	0.6
	酒	0.3
黄	さとう	0.3
	みりん	0.2
	塩	0.01
黄	でん粉	0.2
赤	オイルツナ	18
緑	ホールコーン	10
緑	にんじん	7
緑	えだまめ	5
緑	土生姜	0.3
	しょうゆ	1.2
	酒	0.5
	みりん	0.3
	塩	0.01
黄	油	1
緑	たまねぎ	20
緑	だいこん	15
緑	ごぼう	5
緑	えのきたけ	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

六日(金)

献立名
ごはん
牛乳
豚肉と青梗菜のオイスター炒め
きゃべつのごまドレサラダ
赤だし

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
600	24.9	19.0

食品名と数量

赤	豚肉	42
緑	ちんげんさい	20
緑	にんじん	5
緑	土生姜	0.4
緑	にんにく	0.2
	しょうゆ	3
	酒	1
	オイスターソース	1
黄	さとう	0.5
	塩	0.1
	黒こしょう	0.03
黄	油	1
黄	でん粉	0.5
緑	きゃべつ	22
緑	きゅうり	20
緑	赤ピーマン	3
黄	練りごま	2.5
黄	いりごま	1
	淡口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.8
	酢	0.2
	塩	0.01
黄	油	1
赤	鶏肉	5
緑	たまねぎ	20
緑	もやし	10
緑	しめじ	5
緑	青ねぎ	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	5
赤	八丁みそ	5

九日(月)

献立名
ライ麦パン
牛乳
白身魚の米粉フライ
ポテトソティ
ミネストローネ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
602	24.7	21.9

食品名と数量

赤	白身魚の米粉フライ	1切
黄	油	6
赤	鶏肉	10
黄	じゃがいも	25
緑	こまつな	5
緑	にんじん	5
	コンソメ	0.2
	塩	0.1
	黒こしょう	0.03
黄	油	1
黄	でん粉	0.2
緑	たまねぎ	20
緑	きゃべつ	17
緑	しめじ	5
緑	セロリ	3
	トマトジュース	6
赤	鶏がらスープ	5
	トマトケチャップ	2
黄	さとう	1.3
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.7
	塩	0.12
	こしょう	0.01
黄	でん粉	2

十日(火)

献立名
ごはん
牛乳
豚キムチ
切干大根の炒め煮
もやしのみそ汁

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
605	24.4	17.4

食品名と数量

赤	豚肉	45
緑	しろな	20
緑	白菜キムチ	16
緑	にら	3
	酒	2
黄	さとう	1
	しょうゆ	0.2
	コチジャン	0.2
黄	油	2.5
黄	でん粉	0.5
赤	さつまあげ	5
緑	こまつな	5
緑	にんじん	4
緑	切干大根	4
	しょうゆ	1.5
	酒	1.5
黄	さとう	1.5
	みりん	0.8
	塩	0.01
黄	油	0.5
緑	もやし	18
緑	たまねぎ	12
緑	ごぼう	5
黄	板こんにゃく	5
緑	青ねぎ	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

十一日(水)

献立名
減量ごはん
牛乳
わかめうどん
きゃべつ入り平つくね
大豆の麻婆炒め

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
620	21.6	19.2

食品名と数量

赤	かまぼこ	5
黄	うどん	35
緑	だいこん	20
緑	にんじん	7
緑	青ねぎ	5
赤	わかめ	0.3
赤	いりこだし	2.5
赤	うるめさば節	2
	酒	3
	淡口しょうゆ	3
	みりん	2
	塩	0.2
黄	でん粉	1.2
赤	きゃべつ入り平つくね	1個
黄	油	0.5
赤	大豆	5
黄	さとう	3
赤	豚ミンチ	12
緑	こまつな	10
緑	にんにく	0.25
緑	土生姜	0.25
	甜麺醤	2
赤	赤みそ	1.4
	酒	1
	しょうゆ	1
黄	さとう	0.5
	中華スープ	0.4
	豆板醤	0.15
	塩	0.1
黄	油	1.5
黄	でん粉	1.8

十二日(木)

献立名
チキンカレーライス
（増量玄米ごはん
カレールウ）
牛乳
ヨーグルトサラダ
（除去食　フルーツポンチ）
福神漬

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
663	20.4	15.1

食品名と数量

赤	鶏肉	35
緑	たまねぎ	45
黄	じゃがいも	25
緑	にんじん	20
緑	きゃべつ	10
緑	白いんげん豆ペースト	10
緑	土生姜	0.4
緑	にんにく	0.3
	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
	しょうゆ	1.6
	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	0.009
	カルダモン	0.009
	ガラムマサラ	0.009
	セージ	0.004
	ナツメグ	0.001
黄	油	1
黄	米粉	6
赤	▲調理用ヨーグルト	20
黄	カクテルゼリー	15
緑	みかん缶	15
緑	りんご缶	10
緑	白桃缶	10
緑	福神漬	12

十三日(金)

献立名
ごはん
牛乳
さわらのピリ辛だれ
じゃがいもとあつあげのおかか煮
豚汁

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
621	28.4	17.7

食品名と数量

赤	さわら	1切
	塩	0.1
黄	油	0.2
緑	にんにく	0.03
	しょうゆ	0.8
	酒	0.5
	中華スープ	0.2
	豆板醤	0.01
	塩	0.01
黄	油	0.1
黄	でん粉	0.3
赤	あつあげ	10
赤	粉かつお	0.4
黄	じゃがいも	28
緑	えだまめ	7
赤	うるめさば節	0.4
	しょうゆ	1.5
黄	さとう	1.5
	淡口しょうゆ	1
	酒	1
	みりん	0.8
	塩	0.01
黄	油	0.5
赤	豚肉	10
緑	たまねぎ	20
緑	えのきたけ	5
緑	ごぼう	5
緑	青ねぎ	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

十六日(月)

献立名
黒糖パン
牛乳
牛肉のトマトソース炒め
玉葱のサラダ
コーンの豆乳クリームスープ
南中 揚げパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
600	26.5	21.3

食品名と数量

赤	牛肉	45
緑	もやし	15
緑	にんじん	8
緑	にんにく	0.5
	トマトケチャップ	4
	トマトピューレ	3
	赤ワイン	3
	とんかつソース	2
	ウスターソース	1.5
黄	さとう	1
	塩	0.1
	黒こしょう	0.05
黄	油	1
黄	でん粉	0.5
緑	たまねぎ	22
緑	きゅうり	20
緑	赤ピーマン	3
	淡口しょうゆ	1
黄	さとう	0.8
	しょうゆ	0.3
	塩	0.05
	こしょう	0.01
黄	油	1
赤	豆乳	10
赤	鶏肉	10
緑	きゃべつ	20
緑	クリームコーン	10
緑	白いんげん豆ペースト	10
緑	ホールコーン	5
赤	鶏がらスープ	5
黄	さとう	1
	コンソメ	0.6
	チキンブイヨン	0.6
	塩	0.01
	こしょう	0.01
黄	米粉	2

十七日(火)

献立名
ごはん
牛乳
あじの生姜あん
小松菜のそぼろ煮
じゃがいものみそ汁

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
600	26.2	17.0

食品名と数量

赤	あじ	1切
	塩	0.1
黄	油	0.3
緑	土生姜	0.2
	ジンジャーパウダー	0.01
赤	うるめさば節	0.3
	淡口しょうゆ	0.8
	みりん	0.3
	塩	0.01
黄	でん粉	0.2
赤	豚ミンチ	10
緑	こまつな	15
緑	だいこん	15
緑	にんじん	5
	淡口しょうゆ	1.5
	しょうゆ	1
	酒	1
	みりん	0.8
黄	さとう	0.6
	塩	0.01
黄	油	0.2
黄	でん粉	0.5
赤	鶏肉	5
黄	じゃがいも	15
緑	たまねぎ	15
緑	ごぼう	5
緑	青ねぎ	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

十八日(水)

献立名
ごはん
牛乳
豚肉と玉葱のみそ炒め
胡瓜のごま中華あえ
春雨スープ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
603	22.8	19.5

食品名と数量

赤	豚肉	45
緑	たまねぎ	20
緑	土生姜	0.4
赤	白みそ	2.5
赤	赤みそ	1.5
黄	さとう	1
	みりん	0.5
	酒	0.5
	しょうゆ	0.5
	塩	0.01
黄	油	1
黄	でん粉	0.6
緑	きゅうり	20
緑	ちんげんさい	12
緑	だいこん	10
緑	赤ピーマン	3
黄	いりごま	0.5
黄	さとう	1.5
	しょうゆ	1.3
	酢	1.1
	塩	0.04
黄	ごま油	0.5
赤	鶏ミンチ	12
緑	もやし	20
緑	にんじん	5
緑	しめじ	5
黄	春雨	2
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
	黒こしょう	0.02
黄	でん粉	0.5

十九日(木)

献立名
全粒粉パン
牛乳
スパイシーチキン
コーンポテトサラダ
レタスのスープ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
606	26.4	24.7

食品名と数量

赤	鶏むね肉	1切
	塩	0.3
	黒こしょう	0.15
	ガーリックパウダー	0.1
	セージ	0.03
	ナツメグ	0.03
黄	でん粉	6
黄	油	6
黄	じゃがいも	28
緑	きゅうり	10
緑	きゃべつ	7
緑	ホールコーン	5
黄	コーンドレッシング	5.5
	塩	0.1
	こしょう	0.02
赤	ウィンナー	5
緑	たまねぎ	20
緑	レタス	10
緑	にんじん	5
緑	えのきたけ	5
赤	鶏がらスープ	7
	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	0.5

二十日(金)

献立名
ごはん
牛乳
さばの照り焼き
胡瓜の梅あえ
大根のみそ汁
南第一小 南第三小 おにぎり

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
633	22.3	23.7

食品名と数量

赤	さば	1切
	塩	0.1
黄	油	0.5
	酒	1.2
	しょうゆ	1
黄	さとう	1
	みりん	0.5
	塩	0.05
黄	でん粉	0.2
緑	きゅうり	20
緑	ちんげんさい	15
緑	にんじん	5
緑	ホールコーン	5
	淡口しょうゆ	1.2
	梅しそ漬け	0.8
黄	さとう	0.3
	塩	0.01
黄	油	0.2
緑	だいこん	20
緑	もやし	10
緑	しめじ	5
黄	板こんにゃく	5
緑	青ねぎ	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

5月23日(月)～31日(火)の献表は裏面にあります

時間をまもって食べましょう

二十三日(月)

献立名
ごはん
牛乳
豚肉とあつあげのねぎ塩炒め
ひじきの炒め煮
かき玉汁
（除去食　すまし汁）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
613	26.1	19.1

食品名と数量

赤	豚肉	40
赤	あつあげ	15
緑	きゃべつ	10
緑	白ねぎ	3
	淡口しょうゆ	0.5
黄	さとう	0.5
	酒	0.5
	塩	0.2
	黒こしょう	0.02
黄	油	0.5
黄	でん粉	1
赤	鶏肉	5
緑	れんこん	10
緑	えだまめ	5
赤	ひじき	1.3
	しょうゆ	1.3
黄	しょうが	1.2
	しさと	1
	酒	1
	みりん	1
	塩	0.01
黄	油	0.5
赤	●たまご	15
赤	かまぼこ	5
緑	ねぎ	12
緑	だいこん	8
緑	にんじん	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	出し昆布	0.3
	淡口しょうゆ	3
	塩	0.1
黄	でん粉	2

二十四日(火)

献立名
ポークハヤシライス
（増量玄米ごはん
ハヤシルウ）
牛乳
フルーツポンチ
福神漬

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
657	22.0	14.5

食品名と数量

赤	豚肉	30
赤	あらびき大豆フレーク	3
緑	たまねぎ	60
緑	にんじん	20
緑	しめじ	10
	トマトジュース	13
	トマトピューレ	8
	トマトケチャップ	8
	赤ワイン	3
	とんかつソース	3
	八丁みそ	3
赤	さとう	1.5
黄	ウスターソース	1
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	1
	塩	0.1
	こしょう	0.02
	オレガノ	0.001
黄	油	2
黄	米粉	5
黄	カクテルゼリー	20
緑	みかん缶	15
緑	りんご缶	15
緑	白桃缶	10
緑	福神漬	12

二十五日(水)

献立名
ミニロール
牛乳
アスパラのペペロンチーノ
赤魚のマリネ
きゃべつとミンチのカレー炒め

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
609	28.0	21.7

食品名と数量

赤	鶏肉	5
黄	マカロニ	28
緑	たまねぎ	20
緑	グリーンアスパラ	8
緑	にんにく	0.4
赤	鶏がらスープ	7
	淡口しょうゆ	2
	コンソメ	0.8
	チキンブイヨン	0.8
黄	さとう	0.5
	塩	0.1
	黒こしょう	0.05
	ガーリックパウダー	0.001
	一味唐辛子	0.001
黄	油	5
赤	赤魚	1切
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	油	0.2
	淡口しょうゆ	0.8
	コンソメ	0.3
黄	さとう	0.3
	すだち果汁	0.2
	塩	0.1
黄	でん粉	0.2
赤	豚ミンチ	10
緑	きゃべつ	25
緑	にんじん	5
緑	しめじ	5
	しょうゆ	2
	酒	1
黄	さとう	0.8
	塩	0.1
	カレー粉	0.01
	こしょう	0.01
黄	油	0.5

二十六日(木)

献立名
ライ麦パン
牛乳
鮭のバジル焼き
ミートポテト
オニオンスープ
ミルメーク
狭山中　メロンパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
623	27.1	23.5

食品名と数量

赤	鮭	1切
	塩	0.1
	黒こしょう	0.01
黄	油	0.2
	バジル	0.1
	塩	0.1
赤	豚ミンチ	10
黄	じゃがいも	30
緑	えだまめ	5
	トマトケチャップ	3
	トマトピューレ	1
	赤ワイン	1
	とんかつソース	0.6
	コンソメ	0.3
黄	さとう	0.2
	塩	0.1
	黒こしょう	0.02
黄	油	0.3
黄	米粉マカロニ	2
緑	たまねぎ	25
緑	にんじん	5
緑	えのきたけ	5
緑	セロリ	3
赤	鶏がらスープ	7
	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	0.5
	ミルメーク	1個

二十七日(金)

献立名
ごはん
牛乳
豚肉の甘酢炒め
きんぴらごぼう
豆腐のみそ汁

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
604	24.0	16.6

食品名と数量

赤	豚肉	40
緑	たまねぎ	20
緑	ピーマン	5
緑	しめじ	5
緑	土生姜	0.4
	酒	2
	しょうゆ	1.5
	酢	1.5
黄	さとう	1.5
	みりん	0.3
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	油	1
黄	でん粉	0.6
赤	さつまあげ	6
緑	ごぼう	20
緑	れんこん	10
緑	にんじん	5
	しょうゆ	2
	みりん	1
	酒	1
黄	さとう	1
黄	油	0.5
赤	豆腐	10
緑	だいこん	20
緑	もやし	10
緑	青ねぎ	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

三十日(月)

献立名
ココアパン
牛乳
鶏肉のソース炒め
きゃべつのソティ
じゃがいものみそ豆乳クリームスープ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
609	24.8	23.5

食品名と数量

赤	鶏肉	42
緑	もやし	20
緑	にんじん	5
緑	にんにく	0.5
	とんかつソース	1.5
	ウスターソース	1.5
	酒	1
黄	さとう	0.8
	塩	0.1
	黒こしょう	0.02
黄	油	1
黄	でん粉	0.5
赤	ウィンナー	8
緑	きゃべつ	25
緑	ホールコーン	7
緑	ピーマン	5
	コンソメ	0.1
	塩	0.1
	黒こしょう	0.01
黄	油	0.5
黄	でん粉	0.2
赤	豆乳	15
緑	たまねぎ	20
黄	じゃがいも	20
緑	白いんげん豆ペースト	10
緑	しめじ	5
赤	鶏がらスープ	5
	コンソメ	0.5
	チキンブイヨン	0.5
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	米粉	1

三十一日(火)

献立名
ごはん
牛乳
豚じゃが
お魚ボールのあんかけ
梅ひじき

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
630	23.8	18.2

食品名と数量

赤	豚肉	30
黄	じゃがいも	45
緑	たまねぎ	30
緑	こまつな	15
黄	糸こんにゃく	15
	しょうゆ	5
	酒	2
黄	さとう	2
	みりん	1.5
	塩	0.01
黄	油	1
赤	お魚ボール	40
黄	油	6
赤	うるめさば節	0.25
	しょうゆ	0.8
	みりん	0.3
	塩	0.01
黄	でん粉	0.2
赤	ちりめんじゃこ	1
赤	ひじき	0.8
	しょうゆ	0.8
	酒	0.8
黄	さとう	0.5
	梅しそ漬け	1.2
黄	いりごま	0.5
赤	粉かつお	0.5
	しょうゆ	0.3
	塩	0.1

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	616	16.0	28.5	296	156	0.4	0.5	20
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

大阪の食材

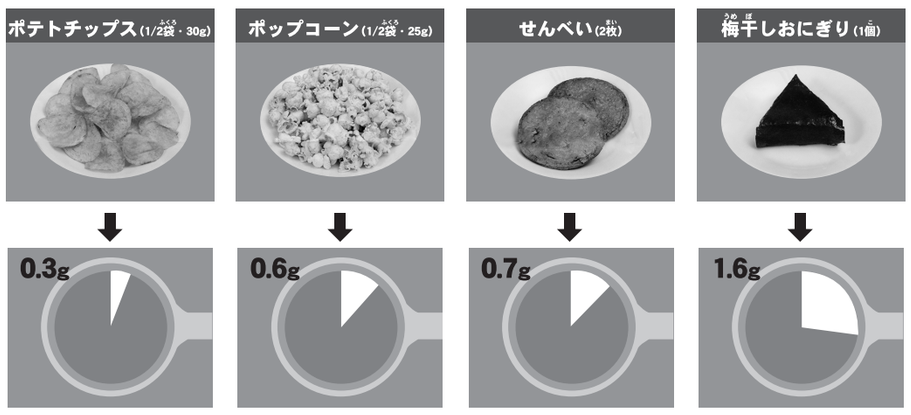
地産地消の推進から５月のきゃべつ、しろな、たまねぎは大阪で収穫された次のものを使用予定です。

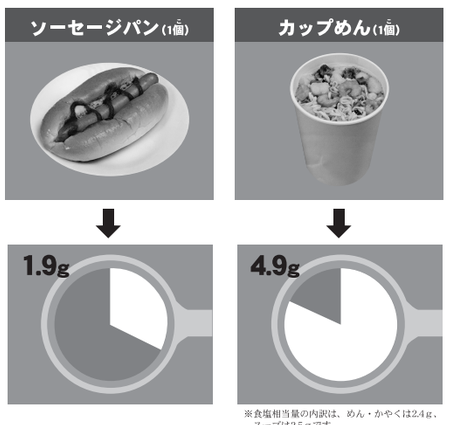
・大阪産きゃべつ
・大阪しろな
・泉州黄玉葱

間食の塩分量はどのくらい？

塩分は、特に調味料や加工食品に多く含まれていて、知らない間に、多くとりすぎています。とりすぎは高血圧になりやすく、胃がんや脳卒中などの病気にかかる可能性が高まります。間食をとる時などは、塩分の量に気をつけて食品を選びましょう。

みなさんがよく食べる間食が出ています。どのくらい塩分が含まれているか、見てみましょう。





※食塩相当量の内訳は、めん・かやくは2.4g、スープは2.5gです。

＊それぞれの食品の塩分量は、食塩相当量を小数点第２位で四捨五入して小さじと塩であらわしたものです。食塩相当量は、食品によって違いがあるため、あくまでも一例であることをご了承ください。

◎塩分を調べるには

食品表示の「食塩相当量」を見ましょう。

◎食塩相当量の目標量（g/日）

年齢	男性	女性
6～7歳	4.5未満	4.5未満
8～9歳	5.0未満	5.0未満
10～11歳	6.0未満	6.0未満
12～14歳	7.0未満	6.5未満
15～17歳	7.5未満	6.5未満
成人	7.5未満	6.5未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）

給食ニュース　No.1778　2019年（令和元年）10月18日号より引用

☆大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
〔大阪狭山市ホームページ（http://www.city.osakasayama.osaka.jp）⇨子育て・教育 ⇨学校給食 ⇨大阪狭山市の学校給食について〕

R100 古紙配合率100%の再生紙を使用しています。