

平成27年5月分 学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

1 こどもの日のこんだて
ぎゅうにゅう

たけのこごはん かつおフライ

こめ	40	黄	かつおフライ	1こ	赤黄
もちこめ	20	黄	あぶら	5	黄
たけのこ	20	緑			
とりにく	15	赤			
あぶらあげ	7	赤			
にんじん	7	緑			
けずりふし	2				
だしこんぶ	1				
うす口しょうゆ	4				
みりん	1				
りょうりしゅ	0.5				
しお	0.1				
だしる	105				

チンゲンサイのびたし

チンゲンサイ	40	緑
きくらげいりてんぷら	7	赤緑
にんじん	5	緑
こい口しょうゆ	1.5	
うす口しょうゆ	0.3	
さとう	0.5	黄
みりん	0.5	
だしる	5	

ちまき

1こ 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
592	24.4	16.8

4 みどりの日

さやえんどう
グリーンピース

5 こどもの日

6 振替休日

ふり かえ きゅうじつ

立夏

7 レーズパン ぎゅうにゅう

マカロニスープ オムレツのトマトソースがけ

とりにく	15	赤	オムレツ	1こ	赤
マカロニ	5	黄	あぶら	0.3	黄
ひよこまめ(水煮)	8	黄	たまねぎ	10	緑
たまねぎ	20	緑	にんじん	5	緑
キャベツ	15	緑	トマト水煮	8	緑
にんじん	10	緑	トマトケチャップ	4	緑
パセリ	0.5	緑	さとう	0.3	黄
とりガラスープ	1.5		こい口しょうゆ	0.3	
うす口しょうゆ	4		しお	0.1	
白ワイン	0.5		あぶら	0.3	黄
しお	0.1		水	6	
こしょう	0.01				
あぶら	0.5	黄			
水	90				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
610	27.8	18.8

8 むぎごはん ぎゅうにゅう

カレーライス アスパラのソテー

ぎゅうにく	20	赤	グリーンアスパラガス	20	緑
じゃがいも	30	黄	ロースハム	7	赤
レンズまめ	5	黄	うす口しょうゆ	0.5	
たまねぎ	40	緑	しお	0.1	
にんじん	20	緑	こしょう	0.01	
カレールー	12	黄	あぶら	0.3	黄
ブルーベリー	7	緑			
トマトピューレ	3	緑			
白ワイン	1				
しお	0.3				
こしょう	0.01				
カレーこ	0.1				
ガーリックパウダー	0.01				
あぶら	0.5	黄			
水	90				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
633	20.8	17.4

11 ごはん ぎゅうにゅう

にくたんこのあまずあん ちゅうかあえ

ミートボール	40	赤	ひしき	1.5	赤
たまねぎ	50	緑	はるさめ	3	黄
にんじん	20	緑	にんじん	10	緑
たけのこ(水煮)	10	緑	むきえだまめ	5	緑
ピーマン	5	緑	こい口しょうゆ	0.5	
ほししいたけ	0.5	緑	さとう	0.2	黄
トマトケチャップ	3	緑	あぶら	0.3	黄
とりガラスープ	1.5	(タレ)			
こい口しょうゆ	4.5		こい口しょうゆ	2.5	
さとう	3	黄	さとう	1	黄
す	2		す	0.5	
でんぷん	1	黄	ごまあぶら	0.2	黄
あぶら	0.5	黄			
水	15				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
610	20.1	15.7

12 ソフトフランス ぎゅうにゅう

チンゲンサイのクリームソテー ささみのサラダ

スパゲティ	27	黄	とりささみ(水煮)	10	赤
ソルダールベーコン	20	赤	キャベツ	20	緑
たまねぎ	20	緑	ホールコーン	10	緑
チンゲンサイ	30	緑	にんじん	5	緑
にんじん	10	緑	しお	0.1	
マッシュルーム(水煮)	7	緑	こしょう	0.01	
とうにゅう	10	赤	あぶら	0.3	黄
ぎゅうにゅう	20	赤	ごまドレッシング	6	黄
こむぎこ	1.5	黄			
マーガリン	2	黄			
とりにく	1.5				
白ワイン	1				
うす口しょうゆ	0.5				
しお	0.4				
こしょう	0.01				
ローリエ	0.01				
あぶら	0.5	黄			
水	30				

アーモンド 1袋 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
646	26.9	26.5

13 はいがごはん ぎゅうにゅう

ごまめそチキンどんぶり きゅうりとわかめのすのもの

とりにく	45	赤	きゅうり	30	緑
あぶらあげ	7	赤	ほしわかめ	0.5	赤
たまねぎ	40	緑	(タレ)		
にんじん	15	緑	うす口しょうゆ	2.5	
青ねぎ	5	緑	す	1.5	
ほししいたけ	0.5	緑	さとう	0.8	黄
赤みそ	5	赤			
いりごま	2	黄			
こい口しょうゆ	5				
さとう	2.5	黄			
みりん	1				
でんぷん	1	黄			
けずりふし	2				
あぶら	0.5	黄			
だしる	40				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
599	24.3	17.2

14 セサミパン ぎゅうにゅう

ミルクファンティ ツナマリネ

たまご	20	赤	オイルツナ	30	赤
ソルダールベーコン	10	赤	たまねぎ	15	緑
たまねぎ	25	緑	にんじん	5	緑
にんじん	10	緑	す	1	
ホールコーン	5	緑	うす口しょうゆ	0.8	
パセリ	0.5	緑	さとう	0.6	黄
ごなチーズ	0.5	赤	白ワイン	0.5	
とりにく	1.5		しお	0.1	
うす口しょうゆ	2		こしょう	0.01	
白ワイン	0.5		あぶら	0.3	黄
しお	0.2				
こしょう	0.01				
水	80				

しんじやがのフライドポテト

じゃがいも	60	黄
あぶら	2	黄
しお	0.15	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
666	28.0	27.7

15 はいがごはん ぎゅうにゅう

しんたまねぎのみそしる やきざかな

とうふ(冷)	20	赤	さけ	1切	赤
あぶらあげ	5	赤	あぶら	0.5	黄
たまねぎ	30	緑			
にんじん	10	緑			
えのきたけ	5	緑			
青ねぎ	5	緑			
赤みそ	8	赤			
白みそ	3	赤			
けずりふし	2.5				
だしる	100				

きりぼしだいこんと きんとときまめのにももの

きんとときまめ	3	黄
きりぼしだいこん	4	緑
うす口しょうゆ	2	
さとう	1	黄
みりん	0.3	
だしる	10	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
592	27.5	14.4

区分	栄養素							ビタミン				食物繊維
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	A	B ₁	B ₂	C		
中	5月の八尾市平均	615 kcal	24.1 g	19.3 g	2.3 g	336 mg	2.9 mg	242 μg	0.64 mg	0.58 mg	19 mg	4.1 g
学	学校給食摂取基準	640 kcal	18~32 g	*25~30% g	2.5未満 g	350 mg	3.0 mg	170 μg	0.40 mg	0.40 mg	20 mg	5.0 g

(注)献立表に記された数量はすべて中学年分とし、配缶時、低・中・高の区分をつけます。やむをえない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

《栄養三色》
 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。
 赤：主にからだを作る食品
 血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。
 黄：主に熱や力のもとになる食品
 からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。
 緑：主にからだの調子を整える食品
 他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

*摂取エネルギーの25~30%

