



日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名 さかなは ほねにきをつけて たべましょう パンは ちぎって たべましょう よくかんで たべましょう	食品 と はたらき			調味料 など ()は、下処理で使います。	ちゅうがくねん のえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
7 (木)			おさつパン	おさつパン				623
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			コーンスープ	さとう、なたねあぶら	とうにゅう	とうもろこし、 たまねぎ 、にんじん、ソテーオニオン	コンソメ、しお	23.3
			とりにくのからあげ	なたねあぶら	とりにく		からあげこ	24.4
8 (金)			きりぼしだいこんとツナのソテー	さとう、なたねあぶら	ツナ	きりぼしだいこん、にんじん、チンゲンさい	しょうゆ	2.7
	■		かやくごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう	かやくごはんのもと		630
			わかたけじる	かたくりこ	とうふ、 なまわかめ	たけのこ 、だいこん、にんじん、 あまねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、さけ、しお	26.6
			さわらのてりやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう、かたくりこ	さわら	せんなんして とれました	しお、しょうゆ、みりん、さけ	20.0
11 (月)			じゃがいものそばろに	じゃがいも、ごまあぶら、なたねあぶら、さとう	とりひきにく	グリーンピース、しろねぎ、つちしょうが	とりガラスープ、しょうゆ	2.5
	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			614
			チキンカレー	じゃがいも、はちみつ、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ 、にんじん、ブロッコリー	アレルゲンフリーカレーフレーク、ウスターソース、のうこうソース、とりガラスープ、トマトケチャップ	21.2
			コーンのスープに みかんのかんづめ	さとう		とうもろこし、えだまめ みかんのかんづめ	とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう	16.1 1.5
12 (火)			コッペパン	コッペパン				582
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ビーフンスープ	ピーフン、なたねあぶら	ぶたにく	キャベツ、 たまねぎ 、にんじん、もやし	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう	25.7
			ホキのトマトソースがけ(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら、さとう、かたくりこ	ホキE		しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ	18.5
13 (水)			いちごジャム(1ふくろ)	ジャム(いちご)				2.7
	■		ちらしずし ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ちらすずしのもと ぎゅうにゅう	ちらしずしのもと にんじん	しょうゆ、みりん、かつおだし	662 24.0
			ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、 たまねぎ 、 あまねぎ	けずりぶし	17.6
			たまねぎのかきあげ(1こ)	さつまいも、なたねあぶら、かたくりこ、こむぎこ		たまねぎ 、にんじん、かぼちゃ	しお	2.8
14 (木)			コッペパン	コッペパン				664
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			チリビーンズ	しろいんげんまめ、さとう、なたねあぶら	だいたく、ぶたひきにく	たまねぎ 、にんじん、ブロッコリー、にんにく、ソテーオニオン	デミグラスソース、チリペッパー、ガラスープ、トマトピューレ、のうこうソース、しょうゆ	28.5
			わふうスパゲティ おいわいクレープ(1こ)	スパゲティ、なたねあぶら おいわいクレープ(いちご)	ツナ	たまねぎ 、ほうれんそう	ハヤシフレーク、トマトケチャップ、とりだし、とんこつスープ、とりガラスープ	26.5 2.0
15 (金)			ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			608
	■		しらたまだんごじる	しらたまもち、さといも		たまねぎ 、にんじん、 ごまつな 、 あまねぎ	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	20.5
			てりやきハンバーグ(1こ)	なたねあぶら、さとう、かたくりこ	サンバーグ		しょうゆ、みりん、さけ	15.8
			うめひじき	ごま、さとう	ひじき	うめぼし せんなんして とれました	かつおだし、しょうゆ、みりん	2.3
18 (月)	ス プ ー ン な し	■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			630
			なめこじる		あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ 、なめこ、はくさい	けずりぶし、みりん	24.7
		ヒ	さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ	21.7
			あおなのびたし	さとう	あぶらあげ	ごまつな 、はくさい	かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	2.4
19 (火)			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				651
	■		アシドミルク		アシドミルク(いちご)			
			コーンときのこのスープ	かたくりこ	とうふ	たまねぎ 、とうもろこし、にんじん、 あまねぎ 、つちしょうが、ぶなしめじ	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	20.8
			みそカツ(1まい)	こむぎこ、パンこ、さとう、なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにく、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	20.9
		きりぼしだいこんのサラダ	エッグケア、さとう		きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ、かつおだし	3.2	

ざいりょう にゆうかたう ないよう へんこう りようしようくだ
材料の入荷等により、内容を変更することをご了承下さい。

5 月 学校 給食 栄養 摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
せんなんし、せつしゆ りよう 泉南市摂取量 (中学年 平均)	628	23.5	20.4	2.3	309	2.9	140	0.33	0.34	18	3.8
がっこう きゅうしょく せつしゆ きじゆん 学校 給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5 ~ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5 以上

給食費について
給食費に未納が発生した場合は、食材費に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出ることとなります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

5月の給食目標
食べものの働きを知ろう!



日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名 さかなは ほねにきをつけて たべましょう パンは ちぎって たべましょう よくかんで たべましょう	食品 と はたらき			調味料 など ()は、下処理で使います。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをとのえる 緑(みどり)のなかま		
20 (水)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう			620
			ぶたどん ごはんにかけてたべましょう	おつゆふ、いとこんにやく、さとう、なたねあぶら	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん	23.5
			もやしとニラのいためもの にまめ	なたねあぶら さとう、きんときまめ		もやし、ニラ、にんじん、キャベツ	ちゅうかだし、さけ、こしょう、しょうゆ	1.7
			コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン	ぎゅうにゅう			639
21 (木)			ツナのトマトスパゲティ	スパゲティ、さとう、なたねあぶら	ツナ	にんにく、たまねぎ、なす、にんじん、ぶなしめじ、トマトかん	トマトピューレ、ウスターソース、しお、のうこうソース、こしょう、コンソメ	23.8
	★		オムレツ(1こ) さんしょくゼリー(1こ)	なたねあぶら さんしょくゼリー	オムレツ	パイナップルのかんづめ		21.5 2.2
			ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう			615
22 (金)			ワンタンスープ ほねにちゅういし	ワンタンのかわ、なたねあぶら	ぶたひきにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ニラ	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう	26.4
		ヒ	アジフライのソースがけ(1こ)	なたねあぶら、かたくりこ	アジフライ		のうこうソース、ウスターソース	19.6
			パンバンジー しんメニュー	ねりごま、ごまあぶら、さとう	チキンブレイク	きゅうり、にんじん、つちしょうが、もやし	す、しょうゆ	1.8
25 (月)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう			697
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、さとう、おつゆふ、なたねあぶら、いとこんにやく	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	20.2
			はるまき(1こ) きりぼしだいこんとほうれんそうのごまあえ	なたねあぶら ごま、さとう	はるまき あぶらあげ			25.2 1.7
			メープルパン ぎゅうにゅう	メープルパン	ぎゅうにゅう			614
26 (火)			ようふうおでん	じゃがいも、こんにやく、さとう	ぶたにく、あつあげ、ちくわ	にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しょうゆ、とりだし	23.8
			チキンウインナー(2ほん) アスパラガスのサラダ	なたねあぶら	チキンウインナー			23.5 2.9
			アスパラガスのサラダ			アスパラガス、とうもろこし	しお、ドレッシング(ごま)	
27 (水)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう			615
			ちゅうかどん ごはんにかけてたべましょう	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	ぶたにく	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、あおなご、つちしょうが	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しお、こしょう、さけ、しょうゆ	21.9
			にんじんシリシリ ぶどうまめ	なたねあぶら さとう	ツナ だいず	にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	19.2 1.9
			コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン	ぎゅうにゅう			590
28 (木)			カレーうどん	うどん、なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、あおなご	カレーブレイクN、カレーブレイクS、かつおだし、しょうゆ	20.9
			やさしいため	ごまあぶら、なたねあぶら	ちくわ	にんじん、キャベツ、ごまつな、ぶなしめじ	オイスターソース、しょうゆ、こしょう	20.3
			サイコロゼリー	サイコロゼリー(ぶどう)				2.7
29 (金)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう			619
			キャベツとあぶらあげのみそしる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	けずりぶし、かつおだし	23.9
			とりにくのおろしだれかけ しんメニュー	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	とりにく	だいこん	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、かつおだし	20.6
			もやしのナムル	ごまあぶら、さとう	ハム	もやし、きゅうり、つちしょうが	しょうゆ、す	2.1

献立表の見方

○はしの日

「スプーンなし」の記載がある日は、はしのみで、スプーンはつきません。(1年生の1学期は、毎日はしとスプーンがつきます。)

日・曜	はしの日	アレルギーなど	はしの日		
			たまご卵	ちゅう乳	ヒスタミン
1 (木)	スプーンなし		■	★	ヒ

○食物アレルギーなどについて

- <卵を使用している献立>
たまごしょう
たまごらん ★印
- <乳を使用している献立>
ちゅう乳
ちゅう乳の欄に ■印
- <ヒスタミンが多い食材を使用している献立>
ヒスタミン
ヒスタミンの欄に ヒ印

○使用食品

献立ごとに使用している食品を、体の中でのはたらきに分けて記載しています。

食品 と はたらき	調味料 など	
	からだをつくるもとになる	からだのちようしをとのえる
エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	赤(あか)のなかま	緑(みどり)のなかま
ごはん	ぎゅうにゅう	
じゃがいも、なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ、セロリ
		とりガラスープ、カレーブレイクS カレーブレイクN、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ

○きょうだいこんだて

小学校と中学校で同じメニューがある日に、右記のマークをつけています。(食材等は変わる場合があります。)



地産地消とは、地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは新鮮で、体に良いと言われています。大阪府堺市以南のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。また、泉南市産の場合は、その食品に「せんなんしでとれました」と記載しています。



(問合せ先)
学校給食センター
☎ : 072-484-1389