

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	月	○	ぶた肉のうま煮丼	サクサクみそ豆 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳、豚肉、大豆、高野豆腐、みそ、豆腐	米、麦、油、こんにゃく、さとう、片栗粉、白玉粉	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、パイン缶、黄桃缶、みかん缶	689 kcal 24.4 g
八十八夜メニュー（2日）								
2	火	○	中華おこわ	バンサンスー 青菜と豆腐のスープ	牛乳、豚肉、大豆、プレスハム、鶏肉、豆腐	米、もち米、ごま油、はるさめ、さとう、油、片栗粉	しょうが、干しいたけ、たけのこ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、こまつな、チンゲンサイ、長ねぎ	590 kcal 26.4 g
端午の節句メニュー（5日）								
8	月	○	麦ご飯	ひじきのふりかけ 肉どうふ みそドレサラダ	牛乳、ひじき、かつお、豚肉、豆腐、みそ	米、麦、油、さとう、白ごま、こんにゃく、ごま油	にんじん、たまねぎ、さいいんげん、だいこん、キャベツ、こまつな	653 kcal 27.7 g
9	火	○	黒砂糖パン	アスパラとポテトのグラタン 豆と野菜のスパイススープ	牛乳、鶏肉、豆乳、チーズ、ベーコン、いんげん豆、レンズ豆	黒砂糖パン、じゃがいも、油、バター、小麦粉、パン粉	グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、にんにく、セロリ、カットトマト、キャベツ	608 kcal 26.3 g
10	水	○	チンジャオロース丼	具だくさん中華スープ	牛乳、豚肉、ベーコン、豆腐	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、ピーマン、長ねぎ、にら、こまつな	595 kcal 24.6 g
11	木	○	山菜うどん	キャベツとわかめのレモン和え さつま芋の揚げパイ	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ	うどん、油、さとう、さつまいも、小麦粉、ぎょうざの皮	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、姫たけのこ、わらび、えのきたけ、長ねぎ、キャベツ、こまつな、レモン、パイン缶	599 kcal 22.2 g
12	金	○	グリーンピースご飯	ハガツオの胡麻だれかけ 卵の花 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳、はがつかつお、鶏肉、おから、みそ、わかめ	米、もち米、油、片栗粉、さとう、ごま、こんにゃく、じゃがいも	グリーンピース、しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんじん、干しいたけ、長ねぎ	599 kcal 24.4 g
15	月	○	カレーヴォールストパン	手作りのピクルス カルトフェルズツペ	牛乳、ウィンナー、ベーコン、鶏	コッペパン、油、オリーブ油、さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、かぶ、きゅうり、たまねぎ、長ねぎ、にんにく	588 kcal 23.2 g
世界の料理（ドイツ）								
16	火	○	ツナコーンピラフ	カリカリ油揚げのサラダ クリスタルゼリー	牛乳、ツナ、油揚げ、寒天	米、麦、油、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、パイン缶、白桃缶	625 kcal 20.3 g
お誕生給食								
17	水	○	麦ご飯	竹輪の米粉お茶の葉揚げ ひじきの五目煮 けんちん汁	牛乳、焼き竹輪、油揚げ、ひじき、大豆、鶏肉、豆腐	米、麦、油、片栗粉、こんにゃく、さとう、ごま	ごぼう、干しいたけ、にんじん、れんこん、こまつな、だいこん	632 kcal 26.1 g
18	木	○	そばめし	船場汁 丁稚羊かん	牛乳、豚肉、青のり、さば、寒天、あずき	米、麦、油、中華めん、こんにゃく、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、にら、ごぼう、だいこん、長ねぎ、ぶなしめじ、しょうが、こまつな	578 kcal 23.3 g
郷土料理（大阪府）								
19	金	○	麦ご飯	西湖豆腐 じゃが芋の中華風胡麻和え	牛乳、豚肉、豆腐、ロースハム	米、麦、油、さとう、片栗粉、じゃがいも、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、トマト、長ねぎ、にら、きゅうり	655 kcal 29.5 g
22	月	○	ピビンバ	米粉のチジミ わかめスープ	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、豆腐、わかめ	米、麦、油、さとう、ごま油、ごま、じゃがいも	にんにく、こまつな、ブラックマツペもやし、にんじん、たまねぎ、にら、とうもろこし、しょうが、長ねぎ	666 kcal 25.7 g
世界の料理（韓国）								
23	火	○	ビスキュイパン	コーンサラダ 白いんげんのクリームシチュー	牛乳、鶏肉、いんげん豆、生クリーム	丸パン、バター、さとう、小麦粉、油、じゃがいも	にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、とうもろこし、こまつな、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、パセリ	658 kcal 23.9 g
24	水	○	麦ご飯	レバーのマリアナソース キャベツともやしのナムル 辛味豆腐汁	牛乳、豚レバー、豚肉、豆腐、みそ	米、麦、片栗粉、油、じゃがいも、さとう、ごま油	しょうが、にんじん、りょくとうもやし、キャベツ、えのきたけ、にら	624 kcal 28.8 g
25	木	○	ジャージャー麺	岩石揚げ じゃが芋とキャベツのスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、みそ、八丁みそ、ひじき、かえりにぼし、ベーコン	中華めん、ごま油、油、さとう、片栗粉、さつまいも、じゃがいも、キャベツ、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、セロリ、キャベツ、こまつな	669 kcal 29.8 g
26	金	○	紅白ライス	紅白サラダ 紅白ゼリー	牛乳、鶏肉、豆乳、寒天	米、麦、油、さとう	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、赤パプリカ、パセリ、だいこん、かぶ、クランベリージュース	630 kcal 23.5 g
運動会応援メニュー								
30	火	○	米粉ハヤシライス	じゃこサラダ メロン	牛乳、豚肉、豆乳、ちりめんじゃこ	米、油、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、こまつな、メロン	657 kcal 24.7 g
31	水	○	新じゃがご飯	シルバーの葱みそ焼き 切干大根のさっぱり和え エノキと小松菜のみそ汁	牛乳、シルバー、みそ、豆腐、わかめ	米、じゃがいも、ごま、さとう、ごま油、油	しょうが、長ねぎ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、切干大根、ぶなしめじ、こまつな、えのきたけ	588 kcal 27.2 g

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

べごもち (北海道)

べごもち (青森県)

林葉巻き (長野県)

三角ちまき (新潟県)

麦だんご (徳島県)

鯉菓子 (長崎県)

鱈ようかん (宮崎県)

あくまき (鹿児島県)

	5月分 一日あたりの平均	624	24.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		650	26.0

各地に伝わる**端午の節句のお菓子**

五月晴れの空に、鯉のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。