

令和4年(2022年)5月分 学 校 給 食 献 立 表

茨木市教育委員会

＜栄養三色＞ 黄^{えいようさんしょく き}・・・おもにエネルギーのもとになる食品^{しょくひん} 赤^{あか}・・・おもに体をつくるもとになる食品^{からだ} 緑^{りょくひん みどり}・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品^{ちようし ととの}

実施日	献立名			食品名	1人分量(g)				栄養 三色	
2 日 (月) (こどもの日 献立)	コッペパン			コッペパン	低 45 中 75 高 89				黄	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	1ぼん (200mL)				赤	
	とりにくのからあげ			とりにく つちし にんにく さけ しお こしょう でんぶん なたねあぶら	うが 0.2 0.2 1 0.5 すこし 12 3	黄 黄				
	やさいスープ			ショルダーペーコン たまねぎ えのきたけ にんじん おおねぎ うすくちし こしょう けずり だしこんぶ だしじる	10 30 10 10 5 5 すこし 2 0.2 130	赤 緑 緑 緑 緑				
	かしわもち			かしわもち	1こ (50)				黄	
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
						レチノール活性量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
	646	32.7	2.9	286	2	170	0.35	0.57	12	3.8

60

0.2

0.2

1

0.5

12

3

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 二色
10 日 (火)	なめし				なめし			低 163 中 186 高 209			黄
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいざんかカルシウム										
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	とりじゃが				とりにく じゃがいも あかごんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり			35 60 24 30 20 3 2 1 3 2 2			赤 黄 緑 緑 黄
	きりぼしだいこんの にもの				きりぼしだいこん あぶらあげ にんじん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり			5 5 10 1.2 0.8 1.5 0.5 1			緑 赤 緑 黄
627	23.9	2	312	20.3	317	0.26	0.48	24	9.3		

35

60

24

30

20

3

2

1

3

2

2

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				栄養 色
13 日 (金)	ごはん				ごはん								黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん				赤
	えんどうまめいり おやこに				えんどうまめ				5				緑
					とりにく				25				赤
					たまご				30				赤
					たまねぎ				30				緑
					にんじん				10				緑
					さとう				1				黄
					みりん				1				
					うすくちしょうゆ				3				
だしけずり				1									
えのきたけのみそしる				えのきたけ				10				緑	
				とうふ(わいと)				25				赤	
				あぶらあげ				5				赤	
				にんじん				10				緑	
				あおねぎ				5				緑	
				わかめ				2				赤	
				りゅうおうみそ				11				赤	
				にぼし				3					
				にぼしだし				130					
630	28	2.5	387	2.4	306	0.26	0.55	8	3.4				

5

25

30

30

10

1

1

3

1

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 三色
18 日 (水)	おおきいコッペパン			コッペパン			低 75 中 89 高 104			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	とりにくとやさいの スープに			とりにく じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん しお こしょう だしけずり だしじる なたねあぶら			30 30 30 20 15 0.6 すこし 2 80 1			赤 黄 緑 緑 黄
	ウインナーの ケチャップがらめ 			ウインナー ケチャップ トンカツソース みず			1 ぼん (30) 4.5 2 0.8			赤
	みかんゼリーミックス			みかんゼリー みかん (かん)			30 20			黄 緑
	638	27.7	3	297	3.2	215	0.37	0.56	33	6

30

30

30

20

15

0.6

すこし

2

80

1

6 日 (金)	ごはん	ごはん						低 161 中 184 高 207	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1 ぼん	赤	
	ぶたキムチ	ぶたにく はくさいのキムチ キャベツ たまねぎ にら さとう こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら						30 15 35 30 5 0.2 0.5 0.1 すこし 0.5	赤 緑 緑 緑 緑 黄	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし						30 5 20 10 5 11 3 130	黄 赤 緑 緑 緑 赤	
	611	24.4	2.3	369	2	182	0.49	0.46	34	6.3

30

15

35

30

5

0.2

0.5

0.1

すこし

0.5

11 日 (水)	しょくパン	しょくパン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
----------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

40

0.5

0.5

40

5

12

4

1

0.2

1

0.5

16 日 (月)	オリーブパン	オリーブパン							低 中 高	61 76 91	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							1	ぼん	赤
	クリームシチュー	〔とりにく しろワイン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら							20 1 50 50 20 1 30 5 2 2 0.6 すこし 35 1	赤 黄 緑 緑 赤 黄 	

20

1

50

50

20

1

30

5

2

2

0.6

すこし

35

1

19 日 (木)	ごはん	ごはん		黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	さばのしょうがに	さば	1 きれ (50)	赤					
		つちしょうが	1	緑					
		さとう	4.5	黄					
		みりん	1.5						
		さけ	2.3						
		こいくちしょうゆ	6.8						
		みず	15						
		はるさめのさっぱり いため	10	黄					
		15	赤						
		チンゲンサイ	30	緑					
		もやし	30	緑					
		たまねぎ	20	緑					
		にんじん	10	緑					
		さとう	0.5	黄					
		す	1.5						
		こいくちしょうゆ	4						
		なたねあぶら	1	黄					
732	24.7	2.4	282	1.6	227	0.36	0.6	16	2.4

1きれ(50)

1

4.5

1.5

2.3

6.8

15

9 日 (月)	ごはん				ごはん				黄			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん 赤			
	さかなのたつたあげ				さかなきりみ(さわら) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら				1 きれ (50) 1 1 3 12 2.5 黄 黄			
	わかたけじる				わかめ たけのこ たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる				2 20 20 10 3 5 3 0.2 130 赤 緑 緑 緑 緑			
	キャベツとしおこんぶの いためもの				キャベツ しおこんぶ にんじん なたねあぶら				25 0.5 10 0.3 緑 赤 緑 黄			
	649	26	1.7	277	1.5	246	0.23	0.58	13	2.9		

1きれ(50)

1

1

3

12

2.5

12 日 (木)	ごはん	ごはん	低 中 高	161 184 230	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	ぼん	赤
	こめこのビーフカレー	ぎゅうにゅう くが うにく しにく ちんじん につ に あか が じゃがいも まね に 			

30

0.1

0.1

1

30

50

20

0.7

5

15

4

2

2.4

0.6

0.9

すこし

55

2

17 日 (火)	むぎごはん	むぎごはん									黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1	ぼん		赤
	すぶた	〔ぶたにく(かきぎり) つちしょうが こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン さとう す こいくちしょうゆ ポークスープ なたねあぶら わかめ たまねぎ えのきたけ あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	40							赤	
			0.3							緑	
			2								
			10							黄	
			2							黄	
			50							緑	
			20							緑	
			20							緑	
5									黄		
3											
5											
5											
10											
1									黄		
わかめのみそしる		2								赤	
		15								緑	
		10								緑	
		5								緑	
		10								赤	
		2									
120											
650	25.1	2.6	323	1.9	241	0.57	0.49	14		4.7	

40

0.3

2

10

2

50

20

20

5

3

5

5

10

1

20 日 (金)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	やさいときのこのあまくちマーボー	とうふ(わいとふ) エリンギ とりミンチ しろねぎ つちしゅうが にんにく グリーンアスパラガス パプリカ さとう みそ さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら	45 5 20 3 0.1 0.1 5 5 1 1.5 0.5 1.2 0.2 0.5	赤 緑 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄
	たまごいりちゅうか スープ	〔たまご でんぶん クリームコーン(かん) たまねぎ にんじん あおねぎ つちしゅうが さけ うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	20 0.5 20 20 20 10 5 0.1 0.5 4 0.1 130	赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑 緑
				

45

5

20

3

0.1

0.1

5

5

1

1.5

0.5

1.2

0.2

0.5

※栄養価は、^{えいようか}中学年の^{ちゅうがくねん}栄養^{えいようせつしゆりよう}摂取量です。

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
23日 (月)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	かつおとじゃがいもの ごまねぎソース	かつお(かくぎり) さけ こいくちしょうゆ でんぷん なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら しろごま あおねぎ さとう す こいくちしょうゆ	40 0.5 0.5 8 2 30 2 1 5 3 3 3	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	キャベツのみそしる	キャベツ あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	20 5 10 10 5 11 3 130	緑 赤 緑 緑 緑 赤 赤 赤
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 mg	カルシウム mg
	668	27.6	2.3	368
	鉄 mg	ビタミン レチノール活性当量 μg	B1 mg	B2 mg
	2.5	173	0.23	0.44
		C mg		
		23		
		食物繊維 g		
		5.3		

24 日 (火)	ごはん	ごはん						低 中 高	115 138 161	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							1 ぼん	赤	
	わふうカレーうどん	うどん(わいとう) ぶたにく あかワイン たまねぎ にんじん あおねぎ カレーこ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお こしょう でんぷん だしけずり だしじる なたねあぶら							75 30 1 30 15 5 0.5 0.5 2 2 0.5 2 3 130 1	黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	
	ひじきのもの	ひじき さつまあげ つきこんにゃく にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ だしけずり なたねあぶら							2 10 10 10 3 1 1 2.5 1 0.5	赤 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄	
589	25.2	2.3	292	1.3	286	0.46	0.47	7	5.6		

25 日 (水)	パーカーパン	パーカーパン	低 中 高	63 78 94	黄				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		1 ぼん	赤				
	にこみハンバーグ	ハンバーグ		1 こ (50)	赤				
		たまねぎ		20	緑				
		にんじん		5	緑				
		トマトピューレ		10					
		ウスターソース		3					
		ケチャップ		2					
		あかワイン		1					
		さとう		0.1	黄				
	なたねあぶら		0.5	黄					
	ショルダーベーコン	ショルダーベーコン		10	赤				
	クリームコーン(かん)	クリームコーン(かん)		30	緑				
	ホールコーン	ホールコーン		10	緑				
	たまねぎ	たまねぎ		40	緑				
	にんじん	にんじん		20	緑				
	パセリ	パセリ		1	緑				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		30	赤				
	こめこ	こめこ		3	黄				
	みず	みず		10					
	しお	しお		0.6					
	こしょう	こしょう		すこ					
	ポークスープ	ポークスープ		65					
	なたねあぶら	なたねあぶら		1	黄				
628	25.6	3.1	335	2	302	0.38	0.63	15	4.4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
26日 (木)	むぎごはん	むぎごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	とりそばろ	とりミンチ つちしょうが いとこんにゃく にんじん あおねぎ さとう みりん さけ こいくちしょうゆ	50 0.5 5 15 3 1 1 1 2	赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	とうみょうのみそしる	とうみょう とうふ(れいとう) あぶらあげ たまねぎ にんじん りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	7 25 5 20 10 11 3 130	緑 赤 赤 緑 緑 赤 赤 赤
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 mg	カルシウム mg
	596	28.1	2.2	376
	鉄 mg	ビタミン レチノール活性当量 μg	B1 mg	B2 mg

27日 (金)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	うずらたまごいり じゃがいものものに	うずらたまご じゃがいも ぶたにく こんにゃく たまねぎ にんじん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり なたねあぶら	20 50 25 12 30 20 2 1 4 2 2 1	赤 黄 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	もやしのピリからいため	もやし にんじん さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン ごまあぶら なたねあぶら	50 15 0.5 2 0.05 0.3 0.5	緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 mg	カルシウム mg
	632	23.4	1.5	273
	鉄 mg	ビタミン レチノール活性当量 μg	B1 mg	B2 mg

30日 (月)	しよくパン	しよくパン		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	ビーフシチュー	ぎゅうにく(かくぎり) にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ こむぎこ なたねサラダあぶら ケチャップ トマトピューレ ウスターソース こいくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら	30 0.1 1 50 50 20 5 1 5.5 4 10 10 2 1 0.5 45 1	赤 緑 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	ハムとキャベツのソテー	ハム キャベツ しお こしょう なたねあぶら	10 60 0.2 すこし 0.5	赤 緑 黄 黄 黄
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 mg	カルシウム mg
	674	25.7	2.8	318
	鉄 mg	ビタミン レチノール活性当量 μg	B1 mg	B2 mg

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
31日 (火)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	かんぴょうのいりに	かんぴょう ぶたにく あぶらあげ たけのこ あおねぎ ほししいたけ さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし なたねあぶら	5 30 5 10 3 0.5 2 1.5 3 1 0.5	緑 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	かきたまじる	たまご でんぷん かまぼこ たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	20 0.5 10 30 10 3 5 2 0.2 130	赤 黄 赤 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 mg	カルシウム mg
	621	26.8	1.9	295
	鉄 mg	ビタミン レチノール活性当量 μg	B1 mg	B2 mg

今月の脂肪エネルギー比：24.3%



このマークの献立
はスチームコンベ
クションオーブン
で調理しています。

こんげつ やさい
今月の野菜

5月の米・龍王みそ、30日のじゃが
いも・キャベツ・玉ねぎの一部およ
び31日の青ねぎは茨木産、26日の
豆苗は大阪産を使用する予定です。

テーマを設けたこんだて 日本^にの味めぐり

2020・2021年度に引き続き
2022年度も「日本の味めぐり」
をテーマに、日本各地に伝わる
郷土料理やご当地料理を給食
に取り入れていきます。楽しみ
にしてください。

5月の日本の味めぐり
【栃木県】31日(火)「かんぴょうの炒り煮」
かんぴょうは「ゆがお」の果実をひも状にむき、乾燥させて作ります。
かんぴょうは、和え物、煮物、炒め物他に、汁物や、揚げ物など様々な料理に使う
ことができます。
栃木県はかんぴょうの生産が日本で、国産のかんぴょうの9割を生産しています。

今月使用する食品の原材料

※表示規定のあるアレルギー物質 (28 品目) 食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

かしわもち	塩昆布	菜めしの具	スライスチーズ	ごまクリーミードレッシング
小豆粒あん 加工でんぷん (キャッサバ) 植物油脂 ※大豆	昆布 砂糖 食塩 ※大豆、小麦	塩蔵広島菜 食塩 砂糖 水酸化カルシウム	ナチュラルチーズ 乳化剤 ※乳	食用植物油脂 砂糖 加工でんぷん (とうもろこし) 酵母エキス 増粘多糖類 ※大豆、ごま
ハンバーグ				かんぴょう
みかんゼリー みかん果汁 (還元) 果糖ぶどう糖液糖 ゲル化剤 酸味料	鶏肉 玉ねぎ 豚脂 粒状植物性たんぱく 酵母エキス トマトペースト にんにくペースト ※鶏肉、豚肉、大豆	粒状植物性たんぱく 砂糖 水溶性食物繊維 粉未状植物性たんぱく 酵母エキス 粉未状植物性たんぱく 砂糖 食塩 セルロース 炭酸 Ca	加工でんぷん (キャッサバ) 砂糖 水溶性食物繊維 加工でんぷん (とうもろこし) 砂糖 食塩 セルロース 炭酸 Ca	ユウガオの実 保存料