



5月 献立表



御所市学校給食センター

献立名・材料名	分量 (g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名	分量 (g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名	分量 (g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名	分量 (g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名	分量 (g)	食品群	アレルギー
---------	--------	-----	-------	---------	--------	-----	-------	---------	--------	-----	-------	---------	--------	-----	-------	---------	--------	-----	-------

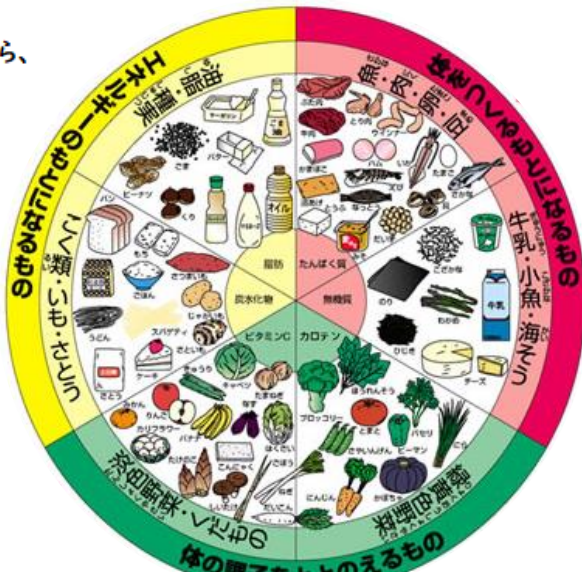
食品群とは??

「6つの基礎食品群」は、食品に含まれる主な栄養素の働きの特徴から、食品を6つのグループにわけたものです。

1群～6群すべてをまんべんなく摂ることで、必要な栄養素を効率よく摂ることができ、健康を維持することができます。

日々の食事のバランスを整える指標となります。

- 1群・・・魚、肉、卵、大豆、大豆製品
- 2群・・・牛乳・乳製品、海藻、小魚
- 3群・・・緑黄色野菜
- 4群・・・淡色野菜、果物
- 5群・・・穀類、いも類、砂糖類
- 6群・・・油脂、脂肪の多い食品



1 (金)			
パン	80	5	小麦・乳
●パン			
牛乳	1本	2	乳
牛乳			
ハヤシチュー	28.6	1	豚肉
豚肉			
じゃがいも	52	5	
玉ねぎ	45.5	4	
人参	13	3	
エリンギ	10.4	4	
グリーンピース	3.9	4	
◆ハヤシルウ	13	6	小麦・大豆
			豚肉
塩	0.03		
こしょう	0.03		
トマトピューレ	3.9		
トマトケチャップ	6.5		
米油	0.26	6	
ひじきと大根のサラダ			
とりささみ	6.5	1	鶏肉
ひじき	9.1	2	
大根	26	4	
人参	6.5	3	
コーン	5.2	4	
ノンエッグマヨネーズ	5.2	6	大豆
◆濃口しょうゆ	0.78		小麦・大豆
三温糖	0.26	5	
塩	0.01		
こしょう	0.01		
枝豆コロッケ			
枝豆コロッケ(40g)	1	5	小麦・大豆
米油	4	6	
エネルギー/たんぱく質/脂質			
小学生	675kcal/24.6g/27.2g		
中学生	820kcal/29.4g/31.6g		

献立表・給食だよりのカラー版はHPにて公開中です!



5月旬の食材



地産地消

- のついている食材は御所市で、
- ◆のついている食材は奈良県で生産・製造された食材を使用する予定です。



12日・13日の給食は、御所市内の小学校1・2年生が、さやむきしてくれた「えんどうまめ」が入っています!



減塩献立

今月は、このゴセンちゃん→がついている日が塩分の使用量が小学生2g以下、中学生2.5g以下の献立となっています。



端午の節句献立



7 (木)				8 (金)			
ゆかりごはん				パン	80	5	小麦・乳
◆米	100	5		●パン			
ゆかり	3.75			ジョア	1本	2	乳
牛乳				ジョア(マスカット)			
牛乳	1本	2	乳	春野菜のポトフ			
たけのこのみそ汁				鶏肉	19.5	1	鶏肉
●木綿豆腐	32.5	1	大豆	キャベツ	32.5	4	
たけのこ	13	4		玉ねぎ	26	4	
玉ねぎ	19.5	4		じゃがいも	39	5	
人参	13	3		人参	10.4	3	
◆青ねぎ	3.9	3		アスパラガス	9.1	3	
だしパック	3.9		さば	パセリ	0.03	3	
米みそ	13	1	大豆	コンソメ	2.21		牛肉・大豆
白菜のごま和え				◆淡口しょうゆ	1.56		小麦・大豆
白菜	32.5	4		塩	0.03		
●小松菜	13	3		こしょう	0.03		
人参	13	3		米油	0.13	6	
三温糖	1.56	5		ささみと海藻のサラダ			
◆濃口しょうゆ	3.25		小麦・大豆	とりささみ	10.4	1	鶏肉
白ごま	1.3	6	ごま	海藻ミックス	0.65	2	
カツオカツ				枝豆	7.8	4	
カツオカツ(40g)	1	1	小麦・大豆	切干大根	5.2	4	
米油	2.6	6		和風ごまドレッシング	6.5		小麦・ごま
柏餅							大豆
◆かしわもち(30g)	1	5		ハンバーグケチャップソースがけ			
				ハンバーグ(60g)	1	1	大豆・鶏肉
							豚肉
				トマトケチャップ	7.8		
				トンカツソース	5.2		
				三温糖	3.25	5	
				マーシャルビーンズ			
				マーシャルビーンズ(10g)	1	6	乳・大豆
エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質			
小学生	638kcal/23.1g/15.0g			小学生	621kcal/24.6g/20.3g		
中学生	737kcal/26.2g/16.6g			中学生	748kcal/28.8g/22.8g		

11日(月)				12日(火)				13日(水)				14日(木)				15日(金)							
ごはん	◆米	100	5	ごはん	◆米	100	5	食パン	●パン	80	5	小麦・乳	ごはん	◆米	100	5	減量パン	●パン	70	5	小麦・乳		
牛乳	牛乳	1本	2	牛乳	牛乳	1本	2	牛乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	牛乳	1本	2	牛乳	牛乳	1本	2	乳	乳	
ポークカレー	豚肉	26	1	豚肉	豚肉	19.5	1	肉団子	肉団子	26	1	小麦・大豆	豚肉	豚肉	19.5	1	豚肉	豚肉	13	1	豚肉	豚肉	
大豆	大豆	6.5	1	大豆	大豆	32.5	5	マカロニ	マカロニ	9.1	5	小麦	豆腐	豆腐	110.5	1	大豆	豆腐	110.5	1	大豆	豆腐	
じゃがいも	じゃがいも	52	5	じゃがいも	じゃがいも	71.5	5	キャベツ	キャベツ	39	4		豚ひき肉	豚ひき肉	16.9	1	鶏肉	キャベツ	52	4	鶏肉	キャベツ	
玉ねぎ	玉ねぎ	52	4	玉ねぎ	玉ねぎ	45.5	4	人参	人参	26	4		人参	人参	19.5	3		人参	13	3	人参	人参	
人参	人参	23.4	3	人参	人参	15.6	3	人参	人参	13	3		玉ねぎ	玉ねぎ	39	4		玉ねぎ	32.5	4	玉ねぎ	玉ねぎ	
ウスターソース	ウスターソース	0.91		ウスターソース	ウスターソース	0.91		人参	人参	13	3		◆青ねぎ	◆青ねぎ	5.2	3		青ピーマン	10.4	3	青ピーマン	青ピーマン	
◆濃口しょうゆ	◆濃口しょうゆ	0.91		◆濃口しょうゆ	◆濃口しょうゆ	2.6		人参	人参	13	3		たけのこ	たけのこ	9.1	4		もやし	10.4	4	もやし	もやし	
カレー粉	カレー粉	0.16		だしパック	だしパック	2.6		セロリ	セロリ	9.1	4		干しいたけ	干しいたけ	1.95	4		焼きそば麺	97.5	5	小麦・大豆	焼きそば	
塩	塩	0.03		◆濃口しょうゆ	◆濃口しょうゆ	2.47		えんどうまめ	えんどうまめ	6.5	3		しょうが	しょうが	0.65	4		ウスターソース	1.56		ウスターソース	ウスターソース	
こしょう	こしょう	0.03		◆淡口しょうゆ	◆淡口しょうゆ	2.47		ダイストマト缶	ダイストマト缶	13	3		にんにく	にんにく	0.52	4		トンカツソース	0.85		トンカツソース	トンカツソース	
カレー粉	カレー粉	0.16		三温糖	三温糖	2.6	5	パセリ	パセリ	0.03	3		◆濃口しょうゆ	◆濃口しょうゆ	1.95		小麦・大豆	塩	0.03		塩	塩	
米油	米油	0.26	6	酒	酒	0.65		トマトケチャップ	トマトケチャップ	5.2			三温糖	三温糖	1.3	5		こしょう	0.03		こしょう	こしょう	
フルーツカクテル	フルーツカクテル			三温糖	三温糖	2.6	5	トマトピューレ	トマトピューレ	1.95			米油	米油	0.13	6		米油	0.13	6	米油	米油	
カクテルゼリー	カクテルゼリー	28.6	5	みりん	みりん	1.3		コンソメ	コンソメ	1.69		牛肉・大豆	酒	酒	1.3		小麦・ごま	こしょう	0.03		こしょう	こしょう	
黄桃缶	黄桃缶	16.9	4	米油	米油	0.13	6	◆淡口しょうゆ	◆淡口しょうゆ	0.65		小麦・大豆	中華スープ	中華スープ	1.04		大豆・鶏肉	プロッコリーのソテー			プロッコリーのソテー	プロッコリーのソテー	
パイ缶	パイ缶	19.5	4	豆ごはんの具	豆ごはんの具			塩	塩	0.01		大豆・鶏肉	米みそ	米みそ	3.25	1	大豆	ロースハム	10.4	1	ロースハム	ロースハム	
みかん缶	みかん缶	13	4	鶏ひき肉	鶏ひき肉	15.6	1	こしょう	こしょう	0.01		大豆	赤みそ	赤みそ	1.95	1	大豆	プロッコリー	39	3	プロッコリー	プロッコリー	
ウイナーとキャベツのソテー	ウイナーとキャベツのソテー			人参	人参	9.1	3	米油	米油	0.13	6		トウバンジャン	トウバンジャン	0.2		大豆	人参	13	3	人参	人参	
チキンウイナー	チキンウイナー	10.4	1	えんどうまめ	えんどうまめ	13	3	ツナサラダ	ツナサラダ	19.5	1		塩	塩	0.03		大豆	◆淡口しょうゆ	0.91		◆淡口しょうゆ	◆淡口しょうゆ	
キャベツ	キャベツ	32.5	4	酒	酒	1.3		きゅうり	きゅうり	19.5	4		こしょう	こしょう	0.03		大豆	コンソメ	0.52		コンソメ	コンソメ	
ぶなしめじ	ぶなしめじ	7.8	4	三温糖	三温糖	1.04	5	コーン	コーン	6.5	4		でん粉	でん粉	1.3	5		こしょう	0.01		こしょう	こしょう	
コーン	コーン	6.5	4	◆濃口しょうゆ	◆濃口しょうゆ	2.6	小麦・大豆	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ	7.8	6	大豆	米油	米油	0.26	6		チキンウイナー			チキンウイナー	チキンウイナー	
米油	米油	0.13	6	◆淡口しょうゆ	◆淡口しょうゆ	0.07		◆濃口しょうゆ	◆濃口しょうゆ	0.39		小麦・大豆	◆濃口しょうゆ	◆濃口しょうゆ	0.65	6	ごま	チキンウイナー(30g)	2本	1	鶏肉・豚肉	チキンウイナー	
◆濃口しょうゆ	◆濃口しょうゆ	0.65		塩	塩	0.01		こしょう	こしょう	0.01			揚げ餃子	揚げ餃子				※小学生1本			※小学生1本	※小学生1本	
塩	塩	0.04		タコメンチカツ	タコメンチカツ			野菜オムレツ	野菜オムレツ			卵・乳	餃子(15g)	餃子(15g)	3	1	小麦・ごま						
こしょう	こしょう	0.01		カミカミタコメンチ(40g)	カミカミタコメンチ(40g)	1	1	こしょう	こしょう	0.01			※小学生2こ	※小学生2こ			大豆・鶏肉						
				米油	米油	4	6	こしょう	こしょう	0.01			米油	米油	6	6	豚肉						
エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質							
小学生	691kcal/20.3g/18.3g			小学生	646kcal/25.1g/18.1g			小学生	604kcal/28.6g/23.7g			小学生	632kcal/23.3g/18.9g			小学生	599kcal/27.3g/20.3g			小学生	599kcal/27.3g/20.3g		
中学生	847kcal/24.0g/21.4g			中学生	760kcal/28.9g/19.7g			中学生	736kcal/33.9g/27.3g			中学生	805kcal/29.1g/26.0g			中学生	795kcal/37.6g/25.9g			中学生	795kcal/37.6g/25.9g		

ごはんとおわせてたべましょう!



ごはんとおわせてたべましょう!



パンにはさんでたべましょう!



献立名・材料名	分量 (g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名	分量 (g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名	分量 (g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名	分量 (g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名	分量 (g)	食品群	アレルギー											
18日(月)				19日(火)				20日(水)				21日(木)				22日(金)														
ごはん	100	5		ごはん	100	5		パン	80	5	小麦・乳	ごはん	100	5		米粉パン	80	5	小麦・乳											
◆米				◆米				●パン				◆米				●米粉パン														
牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳											
キャベツのみそ汁				にゅうめん				オニオンスープ				かぼちゃのカレーそば煮				豆乳スープ														
◆突きこんにやく	10.4	5		かまぼこ	13	1	大豆	豚肉	15.6	1	豚肉	鶏ひき肉	15.6	1	鶏肉	ショルダーベーコン	10.4	1	豚肉											
キャベツ	26	4		◆うすあげ	7.8	1	大豆	玉ねぎ	71.5	4		大豆	13	1	大豆	玉ねぎ	26	4												
大根	15.6	4		人参	13	3		人参	10.4	3		厚揚げ	26	1	大豆	人参	10.4	3												
人参	13	3		玉ねぎ	29.9	4		コーン	10.4	4		じゃがいも	32.5	5		大根	15.6	4												
えのきたけ	5.2	4		◆青ねぎ	9.1	3		パセリ	0.04	3		人参	13	3		ブロッコリー	19.5	3												
だしパック	3.9	1	さば	◆三輪そうめん	9.1	5	小麦	コンソメ	2.34	3	小麦・大豆	かぼちゃ	39	3		豆乳	45.5	1	大豆											
みみそ	13	1	大豆	◆淡口しょうゆ	6.89	3	小麦・大豆	◆淡口しょうゆ	1.3	1		れんこん	15.6	4		米みそ	3.9	1	大豆											
根菜のきんぴら炒め				みりん	1.3	1		塩	0.03	1		だしパック	2.6	1	さば	コンソメ	0.26	1	牛肉・大豆											
平天	10.4	1		塩	0.04	1		こしょう	0.03	1		カレー粉	1.04	1	小麦・大豆	塩	0.03	1												
れんこん	19.5	4		だしパック	3.9	1	さば	米油	0.13	6		◆濃口しょうゆ	4.29	1		こしょう	0.03	1												
ごぼう	13	4		ほうれん草のおかか和え				大豆のトマト煮				三温糖	2.99	5		米油	0.13	6												
人参	6.5	3		ひじき	5.2	2		チキンウインナー	10.4	1	鶏肉	みりん	2.6	3		マカロニサラダ														
白ごま	0.65	6	ごま	◆ほうれん草	45.5	3		大豆	15.6	1	大豆	酒	1.3	3		とりささみ	9.1	1	鶏肉											
◆濃口しょうゆ	2.6	1	小麦・大豆	人参	10.4	3		じゃがいも	32.5	5		マーガリン	1.3	6	大豆	きゅうり	15.6	4												
三温糖	0.91	5		白ごま	0.65	6	ごま	枝豆	3.9	4		米油	0.26	6		人参	6.5	3												
みりん	1.3	1		味付けおかか	2.6	1	小麦・大豆	にんにく	0.1	4		でん粉	0.39	5		マカロニ	10.4	5	小麦											
米油	0.13	6		豆腐ハンバーグおろしソース				ダイストマト缶	6.5	3		アスパラガスのソテー				中華ドレッシング	5.2	1	小麦・ごま											
鶏肉の塩こうじ焼き				豆腐ハンバーグ(60g)	1	1	大豆・鶏肉	トマトケチャップ	5.2	1		ベーコン	9.1	1	豚肉	ささみカツ														
鶏肉(40g)	1	1	鶏肉	大根おろし	5	4	豚肉	三温糖	0.65	5	牛肉・大豆	アスパラガス	28.6	3		ささみカツ(40g)	1	1	小麦・大豆											
塩こうじ漬けの素	5.2	1	大豆	◆濃口しょうゆ	2	1	小麦・大豆	塩	0.01	1		玉ねぎ	15.6	4		米油	5	6	鶏肉											
				みりん	0.5	1		こしょう	0.01	1		米油	0.13	6																
				三温糖	0.8	5		米油	0.13	6		塩	0.07	1																
				でん粉	0.1	5		白身魚のフライ				こしょう	0.01	1	小麦・大豆															
								タラのフライ(50g)	1	1	小麦・大豆	◆淡口しょうゆ	0.91	1	小麦・大豆															
								米油	4	6		アンニンフルーツ																		
								りんごジャム	1	5	リンゴ	豆乳杏仁豆腐	26	5	大豆															
								りんごジャム(15g)	1	5		ミックスフルーツ缶	39	4	大豆															
エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 560kcal/23.8g/15.9g			中学生 653kcal/26.7g/16.5g			小学生 586kcal/26.1g/14.7g			中学生 686kcal/29.7g/15.7g			小学生 646kcal/29.3g/22.3g			中学生 770kcal/34.2g/25.2g			小学生 635kcal/22.1g/17.5g			中学生 775kcal/26.5g/20.4g			小学生 606kcal/29.6g/22.2g			中学生 727kcal/34.9g/24.9g		
25日(月)				26日(火)				27日(水)				28日(木)				29日(金)														
減量ごはん	90	5		ごはん	100	5		減量パン	70	5	小麦・乳	ごはん	100	5		パン	80	5	小麦・乳											
◆米				◆米				●パン				◆米				●パン														
牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳											
わかめうどん				五目中華スープ				スープパゲティ				かきたま汁				キャベツのクリーム煮														
鶏肉	15.6	1	鶏肉	ロースハム	10.4	1	豚肉	ショルダーベーコン	13	1	豚肉	◆液卵	16.9	1	卵	肉団子	26	1	小麦・大豆											
◆うすあげ	6.5	1	大豆	●木綿豆腐	32.5	1	大豆	人参	11.7	3		かまぼこ	9.1	1		●キャベツ	45.5	4	小麦・大豆											
玉ねぎ	19.5	4		チンゲン菜	23.4	3		玉ねぎ	26	4		●木綿豆腐	26	1	大豆	じゃがいも	39	5	大豆・豚肉											
人参	13	3		玉ねぎ	28.6	4		◆ほうれん草	19.5	3		玉ねぎ	23.4	4		人参	15.6	3												
ぶなしめじ	10.4	4		人参	10.4	3		ぶなしめじ	10.4	4		人参	11.7	3		人参	15.6	3												
◆うどん	58.5	5	小麦	中華スープ	2.21	1	小麦・ごま	スパゲティ	14.3	5	小麦	えのきたけ	9.1	4		玉ねぎ	36.4	4												
わかめ	0.65	2		◆淡口しょうゆ	0.78	1	小麦・大豆	コンソメ	2.08	5	小麦・大豆	だしパック	3.9	4	さば	人参	9.1	4	小麦・乳											
塩	0.13	1		塩	0.03	1	小麦・大豆	◆淡口しょうゆ	1.3	1		◆濃口しょうゆ	6.5	1	小麦・大豆	ぶなしめじ	9.1	4	大豆・鶏肉											
みりん	1.3	1	小麦・大豆	こしょう	0.03	1		塩	0.03	1		みりん	1.3	1		シチュールウ	13	6	大豆・鶏肉											
◆淡口しょうゆ	6.5	1	小麦・大豆	こしょう	0.03	1		こしょう	0.03	1		酒	0.91	1		コンソメ	0.26	1	大豆・鶏肉											
だしパック	2.6	1	さば	米油	0.13	6		米油	0.13	6		塩	0.13	1		塩	0.01	1	牛肉・大豆											
ツナふりかけ				チンジャオロースー				ポテトのバジルソテー				でん粉	1.04	5		こしょう	0.01	1												
ツナ	19.5	1		豚肉	19.5	1	豚肉	鶏ひき肉	13	1	鶏肉	切干大根の煮物				米油	0.13	6												
ひじき	6.5	2		豚肉	19.5	4		じゃがいも	39	5		◆うすあげ	7.8	1	大豆	塩	0.01	1												
●小松菜	10.4	3		たけのこ	19.5	4		玉ねぎ	10.4	4		人参	10.4	3		こしょう	0.01	1												
白ごま	1.3	6	ごま	青ピーマン	16.9	3		パセリ	0.09	3		枝豆	6.5	4		米油	0.13	6												
三温糖	1.3	5		人参	9.1	3		オリーブオイル	0.13	6		切干大根	4.55	4		◆白系こんにやく	23.4	5												
◆濃口しょうゆ	1.3	1	小麦・大豆	にんにく	0.13	4		レモン果汁	1.04	4		◆濃口しょうゆ	3.25	1	小麦・大豆	チンゲン菜	26	3												
みりん	1.04	1		しょうが	0.13	4		◆淡口しょうゆ	0.78	4	小麦・大豆	三温糖	0.91	5		コーン	7.8	4												
ごま油	0.13	6	ごま	米油	0.13	6		塩	0.07	1		みりん	0.39	5		中華ドレッシング	6.5	1	小麦・ごま											
野菜かき揚げ				ごま油	0.07	6	ごま	こしょう	0.01	1		だしパック	1.3	1	さば	ポロニアステーキ														
人参	13	3		オイスターソース	1.69	1	小麦・大豆	さわら(40g)	1	1		米油	0.13	6		荒挽きポロニアステーキ(40g)	1	1	鶏肉・豚肉											
竹輪	13	1		中華スープ	0.13	1	小麦・ごま	ノンエッグマヨネーズ	7	6	大豆	トリニータ丼の具																		
玉ねぎ	19.5	4		◆濃口しょうゆ	1.3	1	小麦・大豆	レモン果汁	0.5	4		鶏肉	45.5	1	鶏肉															
さつまいも	13	5		三温糖	0.78	5		パセリ	0.07	3		でん粉	6.5	5																
天ぷら粉	9.1	5	小麦	塩	0.01	1		ミルメーク				酒	0.26	1																
米油	6.5	6		こしょう	0.01	1		ミルメーク(いちご)(6g)	1	5		米油	2.6	6																
				でん粉	0.26	5						にら	6.5	3																
				豆乳蒸しパン	24.38	1	大豆					しょうが	0.52	4																
				豆乳	7.8	6						にんにく	0.39	4																
				米油	9.75	5						三温糖	2.86	5																
				三温糖	26	5	小麦					◆濃口しょうゆ	2.47	1	小麦・大豆															
				薄力粉	1.3	5						酒	1.56	1	大豆															
				ベーキングパウダー	1.3	1						こちゅジャン	0.07	1	大豆															
												ごま油	0.13	6	ごま															
エネルギー/たんぱく質/脂質	小学生 612kcal/23.0g/18.4g			中学生 755kcal/27.8g/21.5g			小学生 659kcal/21.5g/19.7g			中学生 805kcal/25.7g/23.2g			小学生 589kcal/28.1g/22.9g			中学生 709kcal/32.7g/25.2g			小学生 646kcal/26.8g/20.6g			中学生 788kcal/32.6g/24.3g			小学生 610kcal/26.1g/22.3g			中学生 740kcal/30.6g/25.3g		

※分量は中学生量です。