



実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色					
21 日 (火)	ごはん  ぎゅうにゅう とうふとやさいの カラフルいため  たまごいりコーンスープ 	ごはん	1年 1食(138) 2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(207)	黄					
		牛乳	1本(206)	赤					
		豆腐(冷)	45	赤					
		エリンギ	5	赤					
		鶏ミンチ肉	20	赤					
		白ねぎ	3	赤					
		土しよが	0.1	赤					
		にんにく	0.1	赤					
		グリーンアスパラガス	5	赤					
		パプリカ	5	赤					
さみそ	1	赤							
酒	1.5	赤							
濃口しょうゆ	0.5	黄							
でんぶん	1.2	黄							
なたね油	0.2	黄							
卵	20	赤							
でんぶん	0.5	赤							
クリームコーン(缶)	20	赤							
玉ねぎ	20	赤							
にんにく	10	赤							
パセリ	0.5	赤							
薄口しょうゆ	4	赤							
塩	0.1	赤							
こしょう	0.01	赤							
出し削り	2	赤							
だし汁	130	赤							
570	24.2	1.7	314	2.5	226	0.27	0.6	7	1.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色					
22 日 (水)	コッペパン  ぎゅうにゅう ラーメン  チンジャオポテト  こけいチーズ 	コッペパン	低 1食(45) 中 1食(75) 高 1食(89)	黄					
		牛乳	1本(206)	赤					
		中華めん	50	黄					
		焼き豚	15	黄					
		もやし	20	黄					
		にんじん	10	黄					
		青ねぎ	5	黄					
		薄口しょうゆ	5	黄					
		塩	0.1	黄					
		こしょう	0.01	黄					
豚骨	15	赤							
にんじん	4	赤							
青ねぎ	2	赤							
土しよが	1.5	赤							
豚骨スープ	150	赤							
豚もも肉(細切り)	30	赤							
酒	1	赤							
濃口しょうゆ	0.5	赤							
ピーマン	15	赤							
じゃがいも	25	赤							
さとう	1	赤							
酒	0.5	赤							
濃口しょうゆ	0.5	赤							
オイスターソース	2	赤							
なたね油	0.5	赤							
固形チーズ	1個(10)	赤							
563	32.1	3.3	375	1.4	235	0.63	0.58	28	6.3

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色					
23 日 (木)	むぎごはん  ぎゅうにゅう かつおとごぼうの ごまねぎソース  とうみょうのみそしる	麦ごはん	1年 1食(138) 2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(207)	黄					
		牛乳	1本(206)	赤					
		かつお(角切り)	40	赤					
		酒	0.5	赤					
		濃口しょうゆ	0.5	赤					
		でんぶん	8	黄					
		なたね油	2	黄					
		斜め切りごぼう	20	黄					
		なたね油	2	黄					
		白ごま	1	黄					
青ねぎ	5	黄							
さとう	3	黄							
米酢	3	黄							
濃口しょうゆ	3	黄							
豆苗	7	赤							
豆腐(冷)	25	赤							
油揚げ	5	赤							
玉ねぎ	20	赤							
にんじん	10	赤							
龍王みそ	11	赤							
煮干し	3	赤							
煮干しだし	130	赤							
631	29.1	2.4	394	2.8	182	0.29	0.47	12	3.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色					
24 日 (金)	ごはん  ぎゅうにゅう ポークカレー   ザワークラウト	ごはん	1年 1食(138) 2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(230)	黄					
		牛乳	1本(206)	赤					
		豚肩ロース肉	30	赤					
		土しよが	0.1	赤					
		にんにく	0.1	赤					
		赤ワイン	1	黄					
		じゃがいも	50	黄					
		玉ねぎ	50	黄					
		にんじん	20	黄					
		牛乳	5	黄					
小麦粉	6.5	黄							
バター	2	黄							
なたねサラダ油	2	黄							
カレー粉	0.9	黄							
ケチャップ	3.6	黄							
ウスターソース	1.8	黄							
トンカツソース	1.8	黄							
チャップネ	2.4	黄							
濃口しょうゆ	0.6	黄							
塩	0.9	黄							
こしょう	0.01	黄							
ポークスープ	55	黄							
なたね油	1	黄							
バラベーコン	10	赤							
キャベツ	60	赤							
米酢	1.5	赤							
塩	0.1	赤							
こしょう	0.01	赤							
なたね油	0.5	赤							
676	22.1	1.9	291	1.4	242	0.48	0.48	50	8

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色					
27 日 (月)	おおきいコッペパン  ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき   イタリアンスープ	コッペパン	低 1食(75) 中 1食(89) 高 1食(104)	黄					
		牛乳	1本(206)	赤					
		鶏肉(むね・もも)	70	赤					
		バジル(冷)	1.2	赤					
		にんにく	0.2	赤					
		塩	0.4	赤					
		こしょう	0.01	赤					
		フランクフルト	20	赤					
		玉ねぎ	40	赤					
		キャベツ	20	赤					
にんじん	20	赤							
トマト水煮(缶)	10	赤							
さやいんげん	2	赤							
ケチャップ	5	赤							
トマトピューレ	5	赤							
ウスターソース	1	赤							
塩	0.5	赤							
こしょう	0.01	赤							
ポークスープ	65	赤							
なたね油	1	赤							
557	33.8	2.9	296	1.5	249	0.32	0.56	21	3.6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色					
28 日 (火)	ごはん  ぎゅうにゅう さばのピリッとジャン   やさしいため	ごはん	1年 1食(138) 2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(207)	黄					
		牛乳	1本(206)	赤					
		さば	1切(60)	赤					
		青ねぎ	2	赤					
		土しよが	1	赤					
		にんにく	0.5	赤					
		さとう	3	赤					
		酒	2	赤					
		米酢	2	赤					
		濃口しょうゆ	5	赤					
豆板醤	0.1	赤							
水	15	赤							
豚もも肉	30	赤							
酒	1	赤							
玉ねぎ	40	赤							
チンゲンサイ	40	赤							
にんじん	20	赤							
もやし	20	赤							
ピーマン	10	赤							
濃口しょうゆ	3	赤							
塩	0.1	赤							
こしょう	0.01	赤							
なたね油	1	赤							
692	30.1	1.8	297	1.8	323	0.54	0.68	26	2.8

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色					
29 日 (水)	パーカーパン  ぎゅうにゅう コロッケ  コンソメスープ  キャベツのカレーソテー	パーカーパン	低 1個(63) 中 1個(78) 高 1個(94)	黄					
		牛乳	1本(206)	赤					
		コロッケ	1個(50)	黄					
		なたね油	9	黄					
		米粉マカロニ	8	黄					
		ショルダーベーコン	15	赤					
		玉ねぎ	30	赤					
		にんじん	15	赤					
		ホールコーン	10	赤					
		青ねぎ	5	赤					
薄口しょうゆ	4	赤							
塩	0.1	赤							
こしょう	0.01	赤							
ポークスープ	130	赤							
キャベツ	25	赤							
カレー粉	0.03	赤							
塩	0.05	赤							
なたね油	0.3	赤							
609	22.2	2.7	297	1.4	238	0.35	0.5	27	3.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色					
30 日 (木)	ごはん  ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき  しろなとうふのみそしる	ごはん	1年 1食(138) 2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(207)	黄					
		牛乳	1本(206)	赤					
		豚もも肉	60	赤					
		土しよが	0.5	赤					
		酒	1	赤					
		薄口しょうゆ	1	赤					
		玉ねぎ	20	赤					
		みりん	1	赤					
		濃口しょうゆ	3	赤					
		でんぶん	0.3	黄					
なたね油	0.5	黄							
しろな	10	赤							
豆腐(冷)	20	赤							
油揚げ	5	赤							
玉ねぎ	20	赤							
にんじん	10	赤							
龍王みそ	11	赤							
煮干し	3	赤							
煮干しだし	130	赤							
588	30.7	2.5	377	2.2	163	0.75	0.51	9	2.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色					
31 日 (金)	ごはん  ぎゅうにゅう じゃがいものにも  きりぼしだいこんの いために	ごはん	1年 1食(138) 2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(207)	黄					
		牛乳	1本(206)	赤					
		じゃがいも	60	黄					
		豚もも肉	30	黄					
		こんにやく	20	黄					
		玉ねぎ	30	黄					
		にんじん	20	黄					
		さとう	2	黄					
		みりん	1	黄					
		濃口しょうゆ	4	黄					
薄口しょうゆ	2	黄							
出し削り	2	黄							
なたね油	1	黄							
切り干し大根	5	赤							
油揚げ	5	赤							
にんじん	10	赤							
さとう	1	赤							
みりん	1	赤							
濃口しょうゆ	2	赤							
出し削り	1	赤							
なたね油	0.3	赤							
588	24	1.5	302	1.6	296	0.51	0.47	24	8.8

※今月のパンの日は、水曜日と第2・4月曜日となっています。

今月の脂肪エネルギー比：27.0%

このマークの献立は、卵(鶏・うずら)除去食の日です  
 10日(金) えんどう豆入り親子煮(鶏卵)  
 21日(火) 卵入りコーンスープ(鶏卵)

このマークの献立は、牛乳(おかず)・乳製品除去食の日です  
 1日(水) スライスチーズ(乳製品)  
 22日(水) 固形チーズ(乳製品)  
 24日(金) ポークカレー(牛乳・バター)

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。

このマークの献立は2回目の揚げ油を使用しています。  
 16日(木)の酢豚は、8日(水)の鶏肉の中華揚げを揚げた油を使用しています。

つたえたい 日本のあじ  
  
**【行事食】**  
 2日(木) こどもの日献立『かしわもち』  
 行事食とは、伝統行事などの際に食べる料理や食事のことをいいます。特別な日に食べる食事には、旬の食べ物を使うものが多く、普段食べないごちそうを食べて栄養をとるという意味もあったそうです。

5月5日は「端午の節句」  
 「端午の節句」は奈良時代から続く厄払いの行事で、江戸時代になると「かしわもち」を食べる習慣が広まりました。やがて「こどもの日」として制定され、こどもの幸せや成長を祝う日となりました。

かしわ(柏)の木は新芽が出ないと古い葉が落ちないので、「家系が途絶えないように(子孫繁栄)」という願いを込めて、かしわの葉で包んだ「かしわもち」を食べるようになりました。

今月の野菜  
 5月の米、龍王みそ、じゃがいも(31日の一部)、しろな(30日)、玉ねぎ(31日の一部)は茨木市産を使用し、また、玉ねぎの一部は有機栽培、玉ねぎ・にんじん・ピーマンの一部は特別栽培のものを使用する予定です。