令和8年5月 学校給食献立表 小学校

高石市教育委員会
高石市学校給食会

5月1日 金

たけのこごはん
ぎゅうにゅう
きんぴらごぼう●
かぶとのすましじる
わらびもち

食品名	色
とりにく	赤
さけ	…
うすあげ	赤
にんじん	緑
★たけのこ	緑
うすくちしょうゆ	…
みりん・だしパック	…
アルファーかまい	黄
アルファーかもちごめ	黄
ぎゅうにゅう	赤
ごぼう	緑
ぶたにく	赤
にんじん	緑
こんにゃく	…
ひらてん	赤
いんげん	緑
いりごま	黄
ごまあぶら	黄
こいくちしょうゆ	…
さとう	黄
みりん・さけ	…
だしパック	…
ちらしかまぼこ	赤
とうふ	赤
えのきだけ	緑
★みつば	緑
だしパック・みりん・さけ	…
うすくちしょうゆ	…
わらびもち	黄

5月7日 木

ごはん
ぎゅうにゅう
にくじゃが
はるキャベツのみそしる

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
じゃがいも	黄
にんじん	緑
★たまねぎ	緑
いんげん	緑
こんにゃく	…
こいくちしょうゆ	…
サラダあぶら	黄
さけ	…
さとう	黄
だしパック	…
★はるキャベツ	緑
とうふ	赤
うすあげ	赤
にんじん	緑
あおねぎ	緑
だしパック	…
みそ	赤

5月8日 金

ごはん
ぎゅうにゅう
ホキのチリソースがらめ
ワンタンスープ

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
こなつきホキ	赤
なたねあぶら	黄
トマトケチャップ	緑
りんごピューレ	緑
トウバンジャン	…
こいくちしょうゆ	…
さけ	…
みりん	…
サラダあぶら	黄
にんにく	緑
つちしょうが	緑
★たまねぎ	緑
あおねぎ	緑
こめこワンタンのかわ	
ぶたにく	赤
さけ	…
にんじん	緑
★たまねぎ	緑
★たけのこ	緑
にら	緑
ちゅうかスープ	…
うすくちしょうゆ	…

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

5月11日 月

こっぺパン
ぎゅうにゅう
ぶたにくのカレーいため
とうにゅうスープ

食品名	色
こっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
★たまねぎ	緑
あおねぎ	緑
つちしょうが	緑
さけ	…
サラダあぶら	黄
ウスターソース	…
さとう	黄
カレーこ	…
こいくちしょうゆ	…
ベーコン	赤
★たまねぎ	緑
にんじん	緑
コーン	緑
とうにゅう	赤
チキンブイヨン	…
ドライパセリ	…

5月12日 火

ごはん
アシドミルク
さばのしょうがに
ぶたじる

食品名	色
ごはん	黄
アシドミルク	赤
さば	赤
つちしょうが	緑
こいくちしょうゆ	…
さとう	黄
さけ	…
みりん	…
ぶたにく	赤
さけ	…
じゃがいも	黄
こんにゃく	…
にんじん	緑
★だいこん	緑
ごぼう	緑
うすあげ	赤
あおねぎ	緑
だしパック	…
みそ	赤

5月13日 水

りんごパン
ぎゅうにゅう
ごもくラーメン
アスパラのソテー

食品名	色
りんごパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
ちゅうかそば	黄
ぶたにく	赤
★たまねぎ	緑
キャベツ	緑
にんじん	緑
もやし	緑
あおねぎ	緑
こいくちしょうゆ	…
ごまあぶら	黄
ちゅうかスープ	…
つちしょうが	緑
さけ	…
アスパラガス	緑
にんじん	緑
コーン	緑
ベーコン	赤
チキンブイヨン	…

5月14日 木

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくのごまみそいため
けんちんじる

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
さけ	…
★たまねぎ	緑
★たまねぎ	緑
しめじ	緑
にんじん	緑
じゃがいも	黄
にんにく	緑
★だいこん	緑
うすあげ	赤
とりにく	赤
とうふ	赤
あおねぎ	緑
さけ	…
うすくちしょうゆ	…
だしパック	…
かたくりこ	黄

5月15日 金

ごはん
ぎゅうにゅう
チャプチェ
トックたまごスープ

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
さけ	…
こんにゃく	…
★たまねぎ	緑
ごぼう	緑
さとう	黄
いりすりごま	黄
こいくちしょうゆ	…
みそ	赤
サラダあぶら	黄
じゃがいも	黄
にんじん	緑
★だいこん	緑
うすあげ	赤
とりにく	赤
とうふ	赤
あおねぎ	緑
さけ	…
★たまねぎ	緑
にんじん	緑
★たけのこ	緑
あおねぎ	緑
うすくちしょうゆ	…
ちゅうかスープ	…
ごまあぶら	黄
かたくりこ	黄

5月18日 月

こっぺパン
ぎゅうにゅう
とりにくとだいずのトマトに
きりぼしだいこんとツナのいためもの●
チョコスプレッド

食品名	色
こっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
とりにく	赤
だいず	赤
★たまねぎ	緑
にんじん	緑
じゃがいも	黄
にんにく	緑
サラダあぶら	黄
トマト	緑
チキンブイヨン	…
トマトケチャップ	緑
あかワイン	…
さとう	黄
きりぼしだいこん	緑
にんじん	緑
キャベツ	緑
ツナあぶらづけ	赤
さとう	黄
こいくちしょうゆ	…
ちゅうかスープ	…
サラダあぶら	黄
いりごま	黄
チョコスプレッド	黄

5月19日 火

ひじきのたきこみごはん
ぎゅうにゅう
とりにくのさっぱりに
たまねぎのみそしる

食品名	色
ひじき	赤
きりぼしだいこん	緑
にんじん	緑
えだまめ	緑
うすあげ	赤
うすくちしょうゆ	…
みりん	…
ごまあぶら	黄
さけ	…
だしパック	…
アルファーかまい	黄
アルファーかもちごめ	黄
ぎゅうにゅう	赤
とりにく	赤
つちしょうが	緑
さけ	…
さとう	黄
こいくちしょうゆ	…
みりん	…
す	…
★たまねぎ	緑
とうふ	赤
うすあげ	赤
にんじん	緑
あおねぎ	緑
だしパック	…
みそ	赤

5月20日 水

こっぺパン
ぎゅうにゅう
いかのソースがらめ●
ポトフ

食品名	色
こっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
こなつきイカ	赤
なたねあぶら	黄
ウスターソース	…
のうこうソース	…
みりん	…
ウインナー	赤
コーン	緑
じゃがいも	黄
にんじん	緑
★たまねぎ	緑
セロリ	緑
キャベツ	緑
にんにく	緑
しろワイン	…
ローリエ	…
サラダあぶら	黄
チキンブイヨン	…

赤 → 血や肉や骨のもとになるもの
黄 → 力や熱のもとになるもの
緑 → 体の調子をととのえるもの

平均エネルギー量：583kcal

※ 悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

5月21日 木

げんまいごはん●
ジョア(プレーン)
カレーライス
たかいしさん
ほうれんそうのナムル

食品名	色
ごはん	黄
もちげんまい	黄
ジョアプレーン	赤
ぶたにく	赤
サラダあぶら	黄
じゃがいも	黄
★たまねぎ	緑
にんじん	緑
ブルーンピューレ	緑
にんにく	緑
こめこカレールウ	黄
カレーこ	…
あかワイン	…
チキンブイヨン	…
ウスターソース	…
こいくちしょうゆ	…
とりのスープづけ	赤
♥たかいしさんほうれんそう	緑
りょくとうもやし	緑
にんじん	緑
さとう	黄
こいくちしょうゆ	…
ちゅうかスープ	…
ごまあぶら	黄
さけ	…
いりすりごま	黄

5月22日 金

ごはん
ぎゅうにゅう
まぐろとたまねぎのにつけ●
ちゃんこじる

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
まぐろ	赤
★たまねぎ	緑
つちしょうが	緑
みりん	…
さとう	黄
さけ	…
こいくちしょうゆ	…
とりつくね	赤
ぶたにく	赤
ごぼう	緑
にんじん	緑
はくさい	緑
にんじん	緑
うすあげ	赤
もやし	緑
にら	緑
だしパック	…
みりん	…
さけ	…
こいくちしょうゆ	…
サラダあぶら	黄

5月25日 月

こっぺパン
ぎゅうにゅう
ミートボールのケチャップに
きのこのスープ

食品名	色
こっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
ミートボール	赤
トマトケチャップ	緑
ウスターソース	…
デミグラスソース	黄
かたくりこ	黄
エリンギ	緑
しめじ	緑
えのきだけ	緑
キャベツ	緑
ベーコン	赤
にんじん	緑
★たまねぎ	緑
チキンブイヨン	…
うすくちしょうゆ	…

5月26日 火

ごはん
ぎゅうにゅう
あつあげのちゅうかに
しんじゃがのみそしる
ふりかけ（かつお）

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
あつあげ	赤
ぶたにく	赤
さけ	…
★たまねぎ	緑
にんじん	緑
チンゲンサイ	緑
★たけのこ	緑
つちしょうが	緑
さとう	黄
こいくちしょうゆ	…
サラダあぶら	黄
ちゅうかスープ	…
かたくりこ	黄
しんじゃが	黄
うすあげ	赤
★だいこん	緑
にんじん	緑
あおねぎ	緑
だしパック	…
みそ	赤
かつおふりかけ	…

5月27日 水

こっぺパン
ぎゅうにゅう
とりにくの
バーベキューソースかけ
はっぽうスープ

食品名	色
こっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
とりにく	赤
なたねあぶら	黄
★たまねぎ	緑
にんにく	緑
つちしょうが	緑
サラダあぶら	黄
トマトケチャップ	緑
りんごピューレ	緑
チキンブイヨン	…
さとう	黄
こいくちしょうゆ	…
のうこうソース	…
あかワイン	…
ベーコン	赤
★たけのこ	緑
もやし	緑
にんじん	緑
チンゲンサイ	緑
ちゅうかスープ	…
こいくちしょうゆ	…
うすくちしょうゆ	…

5月28日 木

しそごはん
ぎゅうにゅう
にくうどん
ごもくまめ●

食品名	色
ごはん	黄
あかしそふりかけ	…
ぎゅうにゅう	赤
うどん	黄
ぎゅうにく	赤
にんじん	緑
はくさい	緑
あおねぎ	緑
うすあげ	赤
みりん	…
さけ	…
うすくちしょうゆ	…
だしパック	…
だいず	赤
とりにく	赤
さけ	…
にんじん	緑
いんげん	緑
こんにゃく	…
こいくちしょうゆ	…
さとう	黄
みりん	…
だしパック	…

5月29日 金

ごはん
ぎゅうにゅう
マーボーどうふ
あっさりはるさめスープ

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
とうふ	赤
★たまねぎ	緑
にんじん	緑
★たけのこ	緑
つちしょうが	緑
にんにく	緑
トウバンジャン	…
ちゅうかスープ	…
みそ	赤
さけ	…
こいくちしょうゆ	…
ごまあぶら	黄
かたくりこ	黄
にら	緑
さとう	黄
はるさめ	黄
にんじん	緑
★たまねぎ	緑
もやし	緑
あおねぎ	緑
ちゅうかスープ	…
うすくちしょうゆ	…
ごまあぶら	黄

こんげつのちさんちしょう

おおさかでとれたさくもつに★をつけています。
たかいししでとれたさくもつに♥をつけています。
・せんしゅうさんはるキャベツ(5/7)　・たかいしさんほうれんそう(5/21)
・たまねぎ　・みつば　・だいこん　・たけのこ

<今月のアレルギー食品>

食品名	原材料(アレルゲン28品目等)
パン	小麦・乳
りんごパン	小麦・乳・りんご
ベーコン・ウインナー	豚肉
ミートボール	豚肉・鶏肉・小麦
鶏つくね とりのスープ漬け	鶏肉
中華そば・うどん	小麦
アシドミルク・ジョア	乳
豆腐・うすあげ 厚あげ・みそ・豆乳 わらびもち	大豆
チョコスプレッド	大豆・乳
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
ツナ油漬け	魚（きはだまぐろ）
平天	魚（いとよりだい）
ちらしかまぼこ	魚（すけそうだら）
かつおふりかけ	魚（かつおぶし）

※こなつきホキ、こなつきイカ、こなつきとりにくの「こな」は片栗粉を使用しています

★食物アレルギーで個別対応が必要な方は学校までご連絡ください

低アレルゲン献立について

パン・ごはん・飲用牛乳(乳飲料含む)を除いた給食の調理に卵、牛乳・乳製品、小麦・小麦製品、えび、かに、そば、落花生、くるみ(特定原材料8品目)を使用しない献立を「低アレルゲン献立」とし、できるだけ多くの子どもが同じ給食を食べられるように取り組んでいます。
低アレルゲン献立には、日付に色を塗り、横に㋐を付けています。

5月19日 羽衣小学校の児童が考えた

「ひじきの炊き込みごはん」が登場！

昨年、高石市すべての小学校で
「給食で食べたいおいしいおかずコンテスト」を
夏休みの宿題として行いました。

テーマ：強い骨作りに役立つおかずを考えよう」

カルシウムの多い食材：ひじき、切り干し大根
枝豆、うすあげ

おすすめポイント：

「枝豆の食感と乾物が入って食べやすいです。」

おいしく食べて強い骨を作りましょう♪