令和７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 木	5月2日 金	5月7日 水	5月8日 木	5月9日 金	5月12日 月	5月13日 火	5月14日 水	5月15日 木	5月16日 金	5月19日 月	5月20日 火
ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ とうふチゲ	たけのこごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのにもの かぶとのすましじる たいやき	こっぺパン ぎゅうにゅう にくきゃべ とうみょうのたまごスープ チョコスプレッド	ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ● ぶたじる ふりかけ（みりん）	ごはん ぎゅうにゅう ホキのチリソースがらめ はっぽうスープ	こっぺパン アシドミルク ハッシュドポーク エリンギのいためもの	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	りんごパン ぎゅうにゅう いかのソースがらめ● ワンタンスープ	しそごはん ぎゅうにゅう にくうどん ひじきのにもの	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	バンズ ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ファケススパ	ごはん ぎゅうにゅう まぐろとたまねぎの につけ● とうにゅうみそしる
食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色
ごはん 黄 ぎゅうにゅう 赤 ぎょうざ 赤・黄 なたねあぶら 黄 こいくちしょうゆ … す … ぶたにく 赤 さけ … とうふ 赤 にんじん 緑 もやし 緑 はくさい 緑 キムチのもと … にら 緑 ちゅうかスープ … うすくちしょうゆ … ごまあぶら 黄	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 アルファーかもちまい 黄 ぎゅうにゅう 赤 きりぼしだいこん 緑 うすあげ 赤 にんじん 緑 ぶたにく 赤 サラダあぶら 黄 さとう 黄 さけ・みりん … こいくちしょうゆ … だしパック … ちらしかまぼこ 赤 とうふ 赤 わかめ 赤 えのきだけ 緑 ★みつば 緑 だしパック … うすくちしょうゆ … さけ・みりん … たいやき 黄	こっぺパン 黄 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにく 赤 キャベツ 緑 にんじん 緑 みそ 赤 さけ … みりん … ごま 黄 つちしょうが 緑 さとう 黄 コチジャン … こいくちしょうゆ … サラダあぶら 黄 たまご 赤 ★とうみょう 緑 ★たまねぎ 緑 にんじん 緑 ちゅうかスープ … うすくちしょうゆ … かたくりこ 黄 チョコスプレッド 黄	ごはん 黄 ぎゅうにゅう 赤 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 … 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 ふりかけ（みりん） …	ごはん 黄 ぎゅうにゅう 赤 こなつきホキ 赤・黄 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 ベーコン 赤 ★たけのこ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 チンゲサイ 緑 ちゅうかスープ … こいくちしょうゆ … うすくちしょうゆ …	こっぺパン 黄 アシドミルク 赤 ぶたにく 赤 ★たまねぎ 緑 にんじん 緑 サラダあぶら 黄 ウスターソース … トマトピューレ 緑 ハヤシフレーク 黄 デミグラスソース … チキンブイヨン … あかワイン … エリンギ 緑 りょくとうもやし 緑 ベーコン 赤 にら 緑 うすくちしょうゆ …	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	りんごパン 黄 ぎゅうにゅう 赤 こなつきいか 赤・黄 なたねあぶら 黄 ウスターソース … のうこうソース … みりん … こめこワンタンのかわ 黄 ぶたにく 赤 さけ … にんじん 緑 ★たまねぎ 緑 ★たけのこ 緑 あおねぎ 緑 ちゅうかスープ … うすくちしょうゆ …	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 … ひじき 赤 さけ … ひらてん 赤 うすあげ 赤 こんにゃく … にんじん 緑 さとう 黄 こいくちしょうゆ … みりん … だしパック … サラダあぶら 黄	ごはん 黄 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにく 赤 さけ … ★たまねぎ 緑 ごぼう 緑 さとう 黄 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 ★たまねぎ 緑 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 … うすくちしょうゆ … だしパック … かたくりこ 黄	バンズ 黄 ぎゅうにゅう 赤 ハンバーグ 赤 さとう 黄 みりん … こいくちしょうゆ … かたくりこ 黄 レンズまめ 赤 ベーコン 赤 じゃがいも 黄 ★たまねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 にんにく 緑 トマト 緑 トマトケチャップ 緑 チキンブイヨン … あかワイン … ファケススパは ばんばくこんだての ギリシャりょうりです	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 だいこん 緑 うすあげ 赤 ごぼう 緑 にんじん 緑 あおねぎ 緑 とうにゅう 赤 みそ 赤 だしパック …

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

※　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。

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：577kcal

5月21日 水	5月22日 木	5月23日 金	5月26日 月	5月27日 火	5月28日 水	5月29日 木	5月30日 金
こっぺパン ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ) とりにくのくろずがらめ オニオンスープ	げんまいごはん● ぎゅうにゅう カレーライス たかいしさん ほうれんそうのナムル	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ とうふわかめスープ	ミニパン ぎゅうにゅう ソーススパゲティ アスパラのソテー	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	こっぺパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップに コーンスープ	ごはん ぎゅうにゅう ごまに きりぼしだいこんの みそしる	ごはん アシドミルク さばのみそに のっぺいじる
食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色
こっぺパン 黄 ジョアプレーン 赤 こなつきとりにく 赤・黄 なたねあぶら 黄 さとう 黄 くろず … こいくちしょうゆ … ★たまねぎ 緑 にんじん 緑 ベーコン 赤 ドライパセリ … チキンブイヨン … うすくちしょうゆ …	ごはん 黄 げんまい 黄 ぎゅうにゅう 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 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 … すりごま 黄	ごはん 黄 ぎゅうにゅう 赤 にんにく 緑 さとう 黄 こいくちしょうゆ … サラダあぶら 黄 にんじん 緑 りょくとうもやし 緑 ほうれんそう 緑 ごま 黄 ごまあぶら 黄 トウバンジャン … コチジャン … やきにくのたれ … さけ … とうふ 赤 わかめ 赤 あおねぎ 緑 ちゅうかスープ … うすくちしょうゆ …	ミニパン 黄 ぎゅうにゅう 赤 スパゲティ 黄 ぶたにく 赤 ★たまねぎ 緑 あかパプリカ 緑 にんじん 緑 キャベツ 緑 やきちくわ 赤 りょくとうもやし 緑 ウスターソース … のうこうソース … トマトケチャップ 緑 かつおぶし 赤 あおのり … さけ … サラダあぶら 黄 アスパラガス 緑 にんじん 緑 ホールコーン 緑 ベーコン 赤 チキンブイヨン …	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 しんじゃがいも 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	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 … かたくりこ 黄 じゃがいも 黄 ★たまねぎ 緑 にんじん 緑 しめじ 緑 ドライパセリ … チキンブイヨン … クリームコーン 緑 コンデンススープ 黄 ぎゅうにゅう 赤 なまクリーム 黄 サラダあぶら 黄	ごはん 黄 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにく 赤 じゃがいも 黄 こんにゃく … にんじん 緑 ミニがんも 赤 みりん … さとう 黄 こいくちしょうゆ … いんげん 緑 だしパック … ごま 黄 みりん … さけ … きりぼしだいこん 緑 わかめ 赤 にんじん 緑 ★たまねぎ 緑 うすあげ 赤 えのきだけ 緑 あおねぎ 緑 だしパック … みそ 赤	ごはん 黄 ぎゅうにゅう 赤 さば 赤 つちしょうが 緑 みそ 赤 こいくちしょうゆ … さとう 黄 さけ … みりん … とりにく 赤 さといも 黄 だいこん 緑 にんじん 緑 ごぼう 緑 うすあげ 赤 だしパック … うすくちしょうゆ … さけ … みりん … かたくりこ 黄 あおねぎ 緑

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。
・たまねぎ　・みつば　・ほうれんそう（たかいしさん）
・はるキャベツ・とうみょう・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	豚肉
ミートボール ハンバーグ	豚肉・鶏肉・小麦
ぎょうざ	豚肉・大豆・小麦・ごま油
鶏つくね とりのスープ漬け	鶏肉
うどん・スパゲティ たいやき	小麦
ジョア・アシドミルク	乳
生クリーム チョコスプレッド	乳・大豆
豆腐・うすあげ・みそ 厚あげ・ミニがんも 豆乳・コチジャン	大豆
コンデンススープ	小麦・乳・大豆
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
ハヤシフレーク	小麦・大豆
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
キムチの素	りんご・魚介類（魚醤・かたくちいわし） ごま油・魚エキス（たい）
焼肉のたれ	醤油小麦・ごま・大豆・りんご
ふりかけ（みりん）	ごま・かつお節・醤油大豆・小麦
焼ちくわ	魚（いとよりだい）
ちらしかまぼこ	魚（すけそうだら）
平天	魚（いとよりだい・たちうお・きんとき だい・えそ・たら）

※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