

# 令和8年5月分予定献立表



堺城市山之口学校給食センター

※牛乳(赤の仲間)は毎日つきます。

※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

※加工品は枠の中に原材料及びアレルギー表示を記載しています。

## 《よく使用する調味料のアレルギー表示》

淡口(しょうゆ)	濃口(しょうゆ)	麦みそ	赤みそ	チキンスープ	ウスターソース	デミグラスソース
塩・砂糖・脱脂大豆・小麦・甘味料(小麦・大豆)	脱脂大豆・小麦・塩・砂糖・甘味料(小麦・大豆)	大麦・大豆・食塩・水あめ・酒精・甘味料(大豆)	大麦・大豆・食塩・酒精(大豆)	鶏肉(鶏肉)	たまねぎ・トマト・大豆・砂糖・酢・食塩・香辛料・カラメル色素(なし)	小麦粉・ラード・トマトペースト・たまねぎ・大豆油・チキンエキス・にんにく・砂糖・でんぷん・食塩・香辛料・酵母エキス(小麦・鶏肉)
トマトソース	ケチャップ	ブイヨン	こしょう	洋風ストック	コンソメ	中華だし
トマト・たまねぎ・パプリカ・大豆油・砂糖・にんにく・塩・香辛料(大豆)	トマト・砂糖・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料(なし)	塩・砂糖・酵母エキス・トマトエキス・オニオンパウダー・ガーリック・香味食用油・香辛料(なし)	黒こしょう・大麦粉(大豆)	塩・砂糖・豚脂・コーンスターチ・でん粉・大豆・ゼラチン・酵母エキス・トマトエキス・かつおエキス・香辛料(大豆・豚肉・ゼラチン)	食塩・デキストリン・麦芽糖・チキンエキス・ぶどう糖・酵母エキス・たん白加水分解物・鶏脂・チキンコンソメ・砂糖・魚醤・香辛料・トマト・オニオン・酸味料(鶏肉・豚肉)	塩・コーンスターチ・砂糖・ガーリック・はくさいエキス・ジンジャーパウダー・香味食用油・香辛料(なし)
Fホワイトルウ	クリームポタージュ	カレールウ①(とろけるカレールウ)	カレールウ②(Fカレールウ)			
小麦粉・ラード・パーム油・砂糖・塩・チキンエキス・チーズ・脱脂粉乳・たまねぎ・ガーリック・香辛料(小麦・乳・大豆・鶏肉)	小麦粉・ホエイパウダー・パーム油・ヤシ油・コーンスターチ・脱脂粉乳・ぶどう糖・食塩・砂糖・酵母エキス・全粉乳・野菜パウダー・香辛料・ポークエキス・調味料香辛料抽出物・カロテン色素(乳・小麦・大豆・豚肉)	小麦粉・パーム油・なたね油・砂糖・とうもろこしでん粉・食塩・カレー粉・デキストリン・さつまいも・酵母エキス・白菜エキス・香辛料・キャベツ・オニオン・カラメル色素(小麦)	小麦粉・ラード・パーム油・塩・カレー粉・砂糖・たまねぎ・にんにく・トマト・酵母エキス・香辛料・カラメル色素(小麦・大豆)			
Fハイシルウ						
小麦粉 ラード パーム油 食塩 砂糖 トマトペースト オニオンパウダー 脱脂大豆 ガーリックパウダー 香辛料(ペッパー コーンパウダー 米粉 シナモン ローレル) (小麦 大豆)						

献立名	食 材 料				原材料およびアレルギー表示	栄養価 小学校	栄養価 中学校	
	主食およびおかず	血や肉になるもの(赤)	カや熱になるもの(黄)	からだの調子をととのえるもの(緑)				調味料・その他
全給食日	牛乳	ぎゅうにゅう						
5/	チーズパン	だっしふんにゅう チーズ	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	【たまねぎドレッシング】 調味酢・しょうゆ・大豆油・なたね油・玉ねぎ・砂糖・椎茸・かつおだし・にんにく(小麦・大豆・豚肉)	611 28 22 2.9	761 34.2 26.4 4
1	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく トマトピューレ	ウスター デミグラス 赤ワイン ケチャップ しお 洋風ストック			
金	キャベツとツナのサラダ	まぐるみずに <small>キハダマクロ・野菜エキス・塩 (なし)</small>		キャベツ きゅうり スイートコーン	たまねぎドレッシング			
5/	白ご飯		こめ				599	710
7	豆入りドライカレー	ぶたにく だいず	こめあぶら	たまねぎ にんにく あおまめ	しょうが にんにく カレー粉 ウスター 野菜ブイヨン ケチャップ カレールウ①		22.6 18.8 1.9	26.1 21.2 2.3
木	春雨スープ	とりにく	こめあぶら はるさめ	たまねぎ にんにく チンゲンサイ	淡口 中華だし 塩 こしょう チキンスープ			
5/	ミルクパン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	さとう ショートニング こむぎこ		塩 イースト	【卵不使用マヨネーズ】 なたね油・大豆油・酢・塩 砂糖・大豆たん白・香辛料・酵母エキス・でん粉・調味料(大豆)	579 23 24.1	748 29.6 30.6
8	チキンカツのオーロラソース	チキンカツ	こめあぶら		ケチャップ 卵不使用マヨネーズ			
金	そえブロッコリー		さとう	ブロッコリー	青じそドレッシング 淡口	【青じそドレッシング】 砂糖・しょうゆ・酢・かつお節・塩・昆布だし・はくさいエキス・オニオンエキス・青じそ・香辛料(小麦・大豆)	3.4	4
	野菜スープ	ベーコン <small>豚肉・塩・砂糖・香辛料(豚肉)</small>		たまねぎ にんにく ほうれんそう	淡口 しお こしょう 洋風ストック			
5/	白ご飯		こめ				609	726
11	豚肉と厚揚げのオイスター炒め	ぶたにく あつあげ	こめあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんにく あおまめ	しょうが オイスター 濃口 みりん	【オイスターソース】 魚介エキス(ほたて・かき・魚醤(ほっけずけそうたら)・砂糖・かき・こんぶエキス・塩・酒・でん粉)(なし)	27.2 21.1 1.8	32 23.9 2.4
月	たまごスープ	<small>たら・ほき・塩・砂糖・でん粉・かつおエキス・水あめ・えごま・でん粉・紅糖色素 (なし)</small> オーシャンキング とうふ たまご		たまねぎ しめじ なら	チキンスープ 水 酒 中華だし 淡口 しお			
5/	白ご飯		こめ				609	726
12	酢豚	ぶたにく	でんぷん こめあぶら さとう	たけのこ にんにく たまねぎ ビーマン	淡口 しお 酒 にんにく しょうが 中華だし 濃口 酢 ケチャップ		20.8 18.7 2.1	24.1 21.1 2.8
火	ワンタンスープ	とりにく	ワンタン	たまねぎ にんにく チンゲンサイ	淡口 中華だし しお 酒 チキンスープ			
5/	コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	【卵不使用マヨネーズ】 なたね油・大豆油・酢・塩 砂糖・大豆たん白・香辛料・酵母エキス・でん粉・調味料(大豆)	611 20.3 25.6 2.7	735 24.6 29.5 3.5
13	マカロニサラダ	ハム <small>豚肉・塩・砂糖・香辛料(大豆・豚肉)</small>	マカロニ さとう	きゅうり にんにく	淡口 卵不使用マヨネーズ			
水	ミネストローネ	ベーコン <small>豚肉・塩・砂糖・香辛料(豚肉)</small>	じゃがいも さとう	たまねぎ キャベツ ブロッコリー あらごしトマト	にんにく チキンスープ トマトソース ケチャップ しお こしょう コンソメ			
	チョコレートネオソフト		チョコレートネオソフト <small>水あめ・砂糖・ショートニング・ココア・小麦粉・脱脂粉乳・塩(乳・小麦)</small>					
5/	青葉ごはん		こめ ぶどうとう	だいこんば	塩		603	717
14	大豆とじゃがいもの磯煮	<small>たら・でんぷん・みりん・砂糖・塩(なし)</small> とりにく てんぷら ひじき だいず さとう じゃがいも		にんにく あおまめ	酒 淡口 濃口 みりん		22.8 16.7 2.8	26 18.6 3.4
木	肉だんご汁	とうふ みそ こんさいつくね <small>ごぼう・人参・玉ねぎ・里芋・れんこん・鶏肉・豚脂・大豆たん白・でん粉・しょうゆ・砂糖・塩・香辛料(鶏肉・豚肉・大豆)</small>		たまねぎ だいこん にんにく	にほしだし しょうが			
5/	黒糖パン	だっしふんにゅう	くろざとう さとう ショートニング こむぎこ		塩 イースト	【イタリアンドレッシング】 なたね油・砂糖・醸造酢・食塩 たまねぎ・香味食用油 香辛料(にんにく・バジル・黒こしょう セロリ) トマト(なし)	584 22.3 22.5 2.4	723 26.9 26.1 2.9
15	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも	たまねぎ にんにく	クリームポタージュ Fホワイトルウ 塩 水			
金	ハムサラダ	ハム <small>豚肉・塩・砂糖・香辛料(大豆・豚肉)</small>		きゅうり キャベツ	イタリアンドレッシング			

	献立名 主食およびおかず	食 材 料				原材料および アレルギー表示	栄養価 小学校	栄養価 中学校
		血や肉になるもの (赤)	かや熱になるもの (黄)	からだの調子をととのえるもの (緑)	調味料・その他		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
5/	麦ご飯		こめ むぎ					
18	ポークカレー	ぶたにく ひよこまめ	こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご	にんにく カレールウ①② チキンスープ 水	【青じそドレッシング】 砂糖・しょうゆ・酢・かつお節・塩・昆布 だし・はくさいエキス・オニオンエキス・ 青じそ・香辛料 (小麦・大豆)	606 19.7 19.7 2.7	723 22.8 22.2 3.2
月	海藻サラダ	かいそう	ごまあぶら ごま	キャベツ きゅうり	青じそドレッシング			
5/	白ご飯		こめ					
19	うま煮	とりにく にんじんさつまあげ こうや豆腐 あつあげ	じゃがいも さとう	ごぼう こんにやく ほししいたけ あおまめ	みりん 濃口		580 25.2 14.9 2.2	687 29.4 16.5 2.6
火	おかか和え	魚肉(すけそうら、いとより、えそ・たちうお)でん粉・砂糖・塩・植物油 (大豆)	さとう	キャベツ きゅうり にんじん	濃口 淡口			
	ふりかけ(のり)			ふりかけ				
5/	揚げパン	だっしふんにゆう きなこ	こむぎこ さとう ショートニング こめあぶら		塩 イースト		638 25 28.6 2.8	791 30.2 34.4 3.5
20	ウインナーの 野菜炒め	豚肉・豚脂・でん粉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉)	こめあぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん あおまめ	濃口 淡口			
水	きのこスープ	とりにく		しめじ えのきたけ エリンギ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	塩 淡口 チキンスープ コンソメ			
5/	白ご飯		こめ			【マーボー豆腐の素】しょうゆ・砂糖・ にんにく・しょうが・塩・みそ・ラー ジャン・チキンエキス・でん粉・ポーク エキス (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチ ン)	578 21.1 17.1 1.9	688 24.3 19.2 2.4
21	マーボー春雨	ぶたにく あかみそ	こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ たけのこ なら	しにんにく しょうが 酒 麻婆豆腐の素 濃口 淡口 中華だし			
木	五目豆腐スープ	とりにく とうふ	こめあぶら でんぷん	にんじん えのきたけ チンゲンサイ ほししいたけ	中華だし 淡口 チキンスープ 水			
5/	米粉パン	だっしふんにゆう	こむぎたんぱく こめこ さとう ショートニング		塩 イースト			
22	ミートボールと 豆のトマト煮	鶏肉・豚肉・たまねぎ・パン粉・小麦たんぱく・でん粉・塩・香辛料 (小麦・鶏肉・豚肉)	こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロccoli あらごしトマト	にんにく ケチャップ トマトソース コンソメ Fハイシルウ	【青じそドレッシング】 砂糖・しょうゆ・酢・かつお節・塩・昆布 だし・はくさいエキス・オニオンエキス・ 青じそ・香辛料 (小麦・大豆)	609 25.9 20.6 2.5	751 31.4 23.9 3.2
金	フルーツカクテル	豚肉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉)	りんご果汁・砂糖 (なし)	もも みかん パインアップル				
5/	白ご飯		こめ					
25	わかめうどん	とりにく あぶらあげ わかめ かまぼこ	うどん	ねぎ	淡口 酒 みりん 塩 あじご		563 16.7 11.4 2.2	670 19.3 12.3 2.6
月	さつま揚げと 春野菜の炒め	てんぷら	こめあぶら さとう	たけのこ にんじん キャベツ	しょうが 濃口 淡口 みりん			
5/	白ご飯		こめ					
26	鶏そぼろ丼	とりにく ス克蘭ブルエッグ	こめあぶら さとう	あおまめ	しょうが 酒 みりん 濃口 淡口		629 26.2 19.0 2.5	743 30.1 21.3 2.9
火	千切大根のみそ汁	あぶらあげ とうふ わかめ みそ		たまねぎ にんじん せんぎりだいこん ねぎ	にぼしだし 水			
	元気ヨーグルト	げんきヨーグルト						
5/	ミルクパン	ぎゅうにゆう だっしふんにゆう	さとう ショートニング こむぎこ		塩 イースト			
27	やさいグラタン		やさいグラタン	じゃがいも・豆乳・おから・たまねぎ・米粉・にんじん・コーン・水あめ・ほうれん草・米油・塩・砂糖・大豆粉(大豆)				
水	もやしと きゅうりのサラダ	豚肉・塩・砂糖・香辛料 (大豆・豚肉)		もやし きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング	【たまねぎドレッシング】 調味料・しょうゆ・大豆油・なたね油・玉 ねぎ・砂糖・椎茸・かつおだし・にんにく (小麦・大豆・豚肉)	594 21.2 24.9 3	767 26.3 31.7 3.7
	ほうれん草スープ	とりにく	こめあぶら	たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草	淡口 塩 チキンスープ 洋風ス トック			
5/	白ご飯		こめ					
28	あじフライ	あじフライ	こめあぶら		ウスター		594 23.9 18.1 2.4	710 28.1 20.7 2.7
木	刻み昆布と 大豆の炒め物	ぶたにく こんぶ だいず ちくわ	こめあぶら さとう	にんじん	酒 みりん 濃口 淡口			
	ほうれん草のみそ汁	とうふ みそ		たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草	にぼしだし 水			
5/	ノンエッグ マヨネーズパン	だっしふんにゆう	さとう ショートニング こむぎこ		塩 イースト 卵不使用マヨネーズ	【卵不使用マヨネーズ】 なたね油・大豆油・酢・塩 砂糖・大豆た んぱく・香辛料・酵母エキス・でん粉・調味 料 (大豆)	585 22.3 24.7 2.8	726 26.8 29.6 3.6
29	グリーンポタージュ	ぎゅうにゆう ベーコン なまクリーム	じゃがいも	たまねぎ にんじん うらごしグリーンピース	クリームポタージュ(R) チキンスープ 洋風ストック	【香りごまドレッシング】 なたね油・ごま油・砂糖・酢・ごま・塩 (ごま)		
金	キャベツと チキンのサラダ	とりささみフレーク		ブロッコリー キャベツ	香りごまドレッシング			