令和6年　5月　　西区　学校給食予定献立表　　堺市教育委員会

くるで、万博！

©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。1学期は日本の食文化です。

～お箸のみの食事法は日本独自のスタイル～

世界の食事方法を大きく分けると、手を使って食事をする「手食」、箸をおもに使って食事をする「箸食」、ナイフ・フォーク・スプーンを使って食事をする「ナイフ・フォーク・スプーン食」の3つがあります。箸食は中国、朝鮮半島、日本、台湾、ベトナムなどで使用されていますが、箸だけで食事をするのは日本だけです。

かしわもち

5月5日のこどもの日にかしわもちを食べるようになったのは、江戸時代からと言われています。
柏の木は、新芽がでるまで古い葉が落ちない特性があります。そのことから「家系がたえない」「子孫繁栄」という願いをこめて、かしわもちが食べられています。

こんだて（見方）

主食（ごはん・パン）・牛乳
大きなおかず
小さなおかず

栄養価：エネルギー｜たんぱく質｜脂質エネルギー比

えいよう三色
（赤）筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物
（黄）熱や力のもとになる食べ物
（緑）体の調子を整える食べ物

献立表について
・単位はg（グラム）です。
・食品の数量は中学年の量を示しています。
・（冷）は冷凍品を示しています。
・☆はオーブン献立です。

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

1日（水）
コッペパン・牛乳
ミネストローネ
☆じゃがいものグラタン

栄養価：587｜23.3｜35

赤) 冷鶏肉 10　緑) 皮むきトマト缶 15
黄) 白いんげん豆水煮 10　緑) にんにく 0.3
緑) にんじん 15　緑) たまねぎ 40
黄) マカロニ 5　黄) 油 0.5
トマトケチャップ 7　洋風ブイヨン 1.2
しょうゆ 0.2　塩 0.3
こしょう 0.02

赤) 冷ベーコン 10　緑) たまねぎ 15
黄) じゃがいも 35　赤) 牛乳 4
赤) とろけるチーズ 10　黄) ホワイトソース 15
こしょう 0.01

2日（木）子どもの日献立
ごはん・牛乳
みそ汁
まぜたら五目ごはん
☆かしわもち

栄養価：652｜23.4｜18

緑) キャベツ 20　緑) 小松菜 5
緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 10
赤) 冷豆腐 20　赤) 赤みそ 7
赤) 白みそ 4　削りぶし 2

赤) 冷鶏肉 25　糸こんにゃく 5
緑) たけのこ水煮 5　緑) ささがきごぼう 5
緑) にんじん 10　緑) 土しょうが 0.3
緑) 干しいたけ 0.3　赤) 焼ちくわ 8
しょうゆ 2.5　黄) 油 0.3
みりん 0.5　黄) 砂糖 1.5
削りぶし　料理酒 1

黄) 冷かしわもち 1個

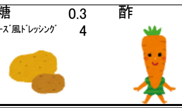
7日（火）
ごはん・牛乳
ハヤシライス
☆ポテトサラダ

栄養価：606｜20.4｜27

赤) 冷豚肉 20　緑) にんじん 20
緑) たまねぎ 50　黄) 油 1
トマトケチャップ 10　緑) トマトピューレ 10
黄) ハヤシルウ 12　ウスターソース 1
塩 0.01　こしょう 0.02

赤) 冷ボンレスハム 10　緑) キャベツ 10
緑) にんじん 5　黄) じゃがいも 40
塩 0.1　こしょう 0.01

黄) 砂糖 0.3　酢 0.4
黄) マヨネーズ風ドレッシング 4



8日（水）
ミニパン・牛乳
揚げパン
マカロニスープ
豚肉の甘酢煮

栄養価：570｜23.7｜34

黄) ミニパン 1個　黄) 油 4
黄) グラニュー糖 2

赤) 冷鶏肉 10　緑) キャベツ 20
緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 20
黄) マカロニ 8　黄) 油 0.5
中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 3.5
塩 0.2　こしょう 0.02

赤) 冷豚肉 25　緑) ピーマン 5
緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 30
黄) 油 0.5　トマトケチャップ 1
黄) 片栗粉 1　酢 1.5
黄) 砂糖 2　しょうゆ 4

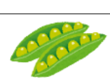
9日（木）万博献立
ごはん・牛乳
さつま汁
高野豆腐の含め煮
☆鮭の塩焼き

栄養価：596｜27.3｜24

赤) 冷豚肉 10　つきこんにゃく 10
緑) 青ねぎ 1　緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 10　黄) さつまいも 30
赤) 赤みそ 7　赤) 白みそ 4
削りぶし 1.5

緑) えんどう豆 3　緑) にんじん 10
赤) 焼かまぼこ 7　赤) 高野豆腐 7
黄) 砂糖 1.5　みりん 1
淡口しょうゆ 3　削りぶし

赤) 冷鮭（甘塩） 1切



10日（金）
ごはん・牛乳
わかめスープ
☆豚肉のしょうが焼き

栄養価：584｜26.5｜28

赤) 冷鶏肉 10　緑) ホールコーン缶 10
緑) 青ねぎ 1　緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 20　赤) 冷豆腐 20
赤) 乾わかめ 0.3　黄) いり白ごま 1
黄) 油 0.5　中華ブイヨン 2
淡口しょうゆ 4　塩 0.2
こしょう 0.02

赤) 冷豚肉 50　緑) ピーマン 5
緑) 土しょうが 1　緑) たまねぎ 20
黄) 砂糖 0.5　みりん 0.5
しょうゆ 4　料理酒 0.5
こしょう 0.01

13日（月）
黒糖パン・牛乳
グリーンポタージュ
☆ハンバーグ野菜ソースかけ

栄養価：642｜26.7｜37

赤) 冷ベーコン 10　緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 30　緑) 冷とうもろこし裏ごし 10
緑) 冷グリンピース裏ごし 10　赤) 牛乳 30
黄) ホワイトルウ 6　中華ブイヨン 2
塩 0.2　こしょう 0.02

赤) 冷チキンハンバーグ 1個
緑) エリンギ 5　緑) にんじん 3
緑) たまねぎ 10　黄) 油 0.3
中華ブイヨン 0.2　トマトケチャップ 6
緑) トマトピューレ 2　ウスターソース 0.5
黄) 砂糖 0.05　塩 0.02
こしょう 0.01

14日（火）
ごはん・牛乳
五目汁
さばのしょうが煮

栄養価：588｜26.4｜30

赤) 冷鶏肉 10　つきこんにゃく 5
緑) ささがきごぼう 5　緑) にんじん 10
緑) 小松菜 5　赤) 冷豆腐 10
黄) じゃがいも 20　赤) 白みそ 4
赤) 赤みそ 7
削りぶし 1.5

赤) 冷さば（焼） 1切　緑) 土しょうが 2
黄) 砂糖 1.5　みりん 2
料理酒 1　しょうゆ 3.5

15日（水）
コッペパン・牛乳
スコッチブロス
☆ガーリックポテト
黒豆きなこクリーム

栄養価：582｜21.5｜36

赤) 冷鶏肉 15　黄) 白いんげん豆水煮 8
緑) キャベツ 15　緑) セロリ 1
緑) にんじん 5　緑) たまねぎ 10
黄) 押し麦 5　黄) 油 0.5
洋風ブイヨン 0.8　淡口しょうゆ 4
塩 0.1　こしょう 0.02

赤) 冷ベーコン 8　緑) パセリ 0.1
緑) にんにく 0.3　黄) じゃがいも 60
黄) 油 0.2　しょうゆ 1
黄) 砂糖 0.2　塩 0.1
こしょう 0.01

黄) 大豆クリーム 1袋
（黒豆きなこ）

16日（木）
ごはん・牛乳
かやくうどん
そら豆のかき揚げ
ふりかけ

栄養価：612｜20.3｜24

赤) 冷鶏肉 20　緑) 青ねぎ 1
緑) えのき茸 5　緑) しめじ 5
緑) にんじん 10　赤) 焼かまぼこ 8
黄) 冷うどん 50　淡口しょうゆ 5.5
みりん 1　削りぶし 2
だし昆布 0.5

緑) にんじん 5　緑) たまねぎ 10
黄) さつまいも 15　緑) 冷むきそら豆 5
黄) 小麦粉 8　黄) 片栗粉 2
ベーキングパウダー 0.2　塩 0.1
黄) 油 5

ふりかけ 1袋
（しその香）

17日（金）
ごはん・牛乳
卵スープ
ドライカレー

栄養価：591｜23.8｜30

赤) 冷ベーコン 10　緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 20　赤) 鶏卵 20
中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 4
塩 0.2　こしょう 0.02
黄) 片栗粉 0.5

赤) 冷豚肉 25　赤) ひきわり大豆水煮 10
緑) にんにく 0.3　緑) 土しょうが 0.5
緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 40
黄) 油 1　中華ブイヨン 1
トマトケチャップ 5　黄) カレールウ 4
ウスターソース 2.5　ナツメグ 0.01
カレー粉 0.1　塩 0.01
こしょう 0.01

20日（月）
コッペパン・牛乳
クリーム煮
☆ウインナーポテト

栄養価：607｜23.0｜35

赤) 冷鶏肉 15　緑) ホールコーン缶 10
緑) ちんげん菜 15　緑) エリンギ 5
緑) にんじん 15　緑) たまねぎ 40
黄) マカロニ 5　黄) 油 1
洋風ブイヨン 1　黄) ホワイトルウ 5
黄) ポタージュの素 5　赤) 牛乳 20
赤) 粉末チーズ 2　塩 0.1
こしょう 0.02

赤) 冷ウインナー 10　緑) たまねぎ 10
黄) じゃがいも 50　ガーリック 0.03
黄) オリーブ油 1　塩 0.3
こしょう 0.01

毎月19日は食育の日

21日（火）
ごはん・牛乳
おでん
☆小松菜サラダ

栄養価：592｜22.4｜28

赤) 冷鶏肉 15　赤) うずら卵缶 15
三角切こんにゃく 15　黄) じゃがいも 40
赤) 焼ちくわ 15　赤) 冷厚揚げ 20
黄) 砂糖 2.5　しょうゆ 5
みりん 1　削りぶし 1

赤) 冷ベーコン 7　緑) ホールコーン缶 10
緑) キャベツ 15　緑) 小松菜 10
緑) にんじん 5

しょうゆ 1.5　黄) 砂糖 1
酢 1　黄) マヨネーズ風ドレッシング 1.5

22日（水）
黒糖きなこパン・牛乳
ペペロンチーノ
☆キャロットサラダ
マヨネーズ風ドレッシング

栄養価：651｜22.3｜32

赤) 冷ベーコン 10　緑) エリンギ 8
緑) にんにく 0.5　緑) にんじん 7
緑) たまねぎ 40　黄) スパゲティ 35
黄) オリーブ油 2　洋風ブイヨン 1.5
塩 0.4　こしょう 0.03
一味唐辛子 0.02

赤) まぐろ（油漬） 5　緑) ホールコーン缶 10
緑) キャベツ 5　緑) にんじん 20
塩 0.2　こしょう 0.01

黄) マヨネーズ風ドレッシング 5.5
（クラス1本）

23日（木）
ごはん・牛乳
豚汁
アスパラソテー
コロッケ

栄養価：614｜20.2｜29

赤) 冷豚肉 15　つきこんにゃく 10
緑) ささがきごぼう 5　緑) にんじん 10
緑) 小松菜 5　赤) 冷うすあげ 2
緑) たまねぎ 15　赤) 白みそ 4
赤) 赤みそ 7
削りぶし 1.5

赤) 冷ベーコン 5　緑) グリーンアスパラ 10
緑) キャベツ 25　緑) にんじん 5
しょうゆ 0.5　塩 0.05
こしょう 0.01

黄) 冷コロッケ 1個　黄) 油 6
（ポテト）

24日（金）
ごはん・牛乳
かきたま汁
☆肉だんごの甘酢かけ

栄養価：572｜22.2｜26

緑) 青ねぎ 1　緑) えのき茸 5
緑) にんじん 10　赤) 焼かまぼこ 10
赤) 鶏卵 20　淡口しょうゆ 5
塩 0.01　削りぶし 2
だし昆布 0.5

赤) 冷チキンボール 55
緑) にんじん 5　緑) ピーマン 3
黄) 油 0.3　緑) たまねぎ 10
黄) 砂糖 3　トマトケチャップ 2
酢 2　しょうゆ 2
黄) 片栗粉 0.5

27日（月）
ミニミルクパン・牛乳
ポトフ
コーンソテー
☆抹茶チョコチップケーキ

栄養価：577｜20.0｜32

赤) 冷豚肉 10　赤) 冷ウインナー 10
緑) キャベツ 30　緑) にんじん 20
緑) たまねぎ 30　黄) じゃがいも 50
黄) 油 0.5　洋風ブイヨン 1
淡口しょうゆ 1　塩 0.3
こしょう 0.02

緑) ホールコーン缶 30　塩 0.03
こしょう 0.01

黄) 小麦粉 15　赤) 牛乳 12
黄) 砂糖 9　黄) 油 3
黄) チョコチップ 1.5　ベーキングパウダー 0.4
抹茶 0.2

28日（火）
ごはん・牛乳
豚肉と野菜のしょうが煮
もやしの炒め煮

栄養価：577｜22.6｜24

赤) 冷豚肉 20　緑) 土しょうが 1.5
緑) にんじん 15　緑) たまねぎ 40
黄) じゃがいも 60　赤) 一口魚菜天 20
黄) 油 0.5　黄) 砂糖 2
しょうゆ 4.5　削りぶし 0.5

赤) 冷ベーコン 10　緑) にんじん 10
緑) 緑豆もやし 35　しょうゆ 2
黄) 砂糖 0.5　削りぶし

29日（水）
コッペパン・牛乳
コンソメスープ
いわしフライ

栄養価：570｜21.6｜38

赤) 冷ウインナー 10　緑) キャベツ 20
緑) エリンギ 5　緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 20　黄) 油 0.3
洋風ブイヨン 1.2　淡口しょうゆ 3.5
塩 0.1　こしょう 0.02

赤) 冷いわしフライ 1切　黄) 油 4
ウスターソース 3　黄) 砂糖 0.5

30日（木）
ごはん・牛乳
みそ汁
大豆の磯煮
☆厚揚げのしょうが焼き

栄養価：573｜22.7｜24

緑) ささがきごぼう 5　緑) えのき茸 5
緑) 小松菜 5　黄) じゃがいも 20
緑) たまねぎ 20　赤) 白みそ 4
赤) 赤みそ 7
削りぶし 2

赤) 冷豚肉 15　赤) 大豆水煮 15
緑) にんじん 5　赤) 焼ちくわ 5
赤) 乾ひじき 2　黄) 油 0.5
黄) 砂糖 2　しょうゆ 2.5
みりん 0.5　削りぶし

赤) 冷厚揚げ 30　緑) 白ねぎ 5
緑) 土しょうが 1　黄) 砂糖 1
みりん 2　しょうゆ 2
削りぶし

31日（金）
ごはん・牛乳
トック
チャプチェ

栄養価：600｜21.0｜25

赤) 冷ベーコン 10　緑) 青ねぎ 1
緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 10
緑) 干しいたけ 0.3　黄) トック 20
赤) 鶏卵 20　中華ブイヨン 1.5
淡口しょうゆ 4　塩 0.2
こしょう 0.02

赤) 冷豚肉 15　緑) たけのこ水煮 10
緑) にら 3　緑) にんにく 0.2
緑) 土しょうが 0.3　緑) にんじん 10
黄) 緑豆春雨 8　黄) 油 0.3
中華ブイヨン 0.5　黄) いり白ごま 0.5
しょうゆ 3.5　黄) 砂糖 1.5
料理酒 0.5

堺のめぐみ
堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜・・・　２日、１４日、２１日、２３日、３０日
玉ねぎ・・・　７日、８日、１０日、１３日、２０日、２２日、２７日

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%)	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%)	カルシウム (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRAE)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
5月平均	598	15.4	29	292	73	2.1	2.5	218	0.36	0.46	18	2.23	4.9
文部科学省基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に基づき算出しています