令和7年 5月　給食予定献立表

小学校
五條市立学校給食センター

給食センターの中をのぞいてみよう！

小学校・中学校・高校あわせて約１８００食の給食を作っている本市の学校給食センター。炒め物・汁物・煮物などの料理は、８つの大きな釜を使って調理しています。大きな釜を混ぜるために１２０cm ほどのスパテラという道具を使います。とても力のいる作業ですが、調理員さんは、子どもたちのために愛情いっぱい心を込めて、毎日頑張っています！

写真に映っているのが、給食調理用の大きな釜です。直径110cm ほどの大きさの釜でたくさんの食材を使って作ることがおいしさの秘訣です♪

5月5日は、端午の節句！

「端午の節句」は、子どもたちの健やかな成長をお祝いする日で、こどもの日とも呼ばれます。この日には、こいのぼりをあげたり、兜や鎧などの五月人形を飾ったりする風習があります。また、下に紹介しているように、子どもたちの成長を願って食べられる食べ物（行事食）もあります。

たけのこ

たけのこは、端午の節句のころに旬を迎えます。まっすぐ大きく成長するたけのこの特性になぞらえて、子どもたちがすくすく元気に育ちますようにという意味が込められています。

かしわもち

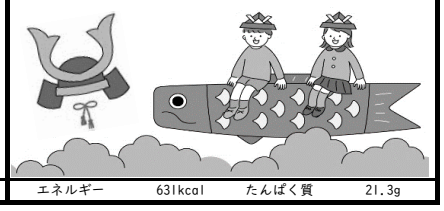
柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「子孫繁栄」と結びつけ、縁起の良い食べ物として食べられるようになりました。

給食の端午の節句献立は、たけのこご飯と可愛いこいのぼりの形のかまぼこが入ったスープだよ！お楽しみに♪

1日(木) アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	チキンナゲット		
麦・豆・鶏	チキンナゲット（20g）	2 こ	赤
	サラダあぶら（かん）	2.5	黄
	カリフラワーのサラダ		
	まぐろフレーク（みずに）	10	赤
	カリフラワー	35	緑
	にんじん	10	緑
麦・ゴ・豆・鶏	フレンチあかドレッシング	7	
	わふうスパゲティ		
麦	スパゲッティ	20	黄
豚	ベーコン	15	赤
	サラダあぶら	0.8	黄
	たまねぎ	40	緑
	にんじん	8	緑
	えのきたけ	5	緑
	ぶなしめじ	5	緑
	●はねぎ	3	緑
	こしょう	0.02	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.5	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.5	
鶏	コンソメ	0.3	
	おろしにんにく	0.05	
エネルギー	682kcal　たんぱく質	24.1g	

2日(金) アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	たけのこごはんのぐ（ちゅうかあじ）		
豆・豚	やきぶた	30	赤
	サラダあぶら	0.3	黄
	たまねぎ	20	緑
	たけのこ	20	緑
	ほししいたけ	2	緑
	にんじん	15	緑
豆	むきえだまめ	10	緑
	りょうりしゅ	0.3	
麦・豆	オイスターソース	0.8	
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	0.45	
麦・豆	こいくちしょうゆ	1.2	
	さんおんとう	1	黄
ゴ	ごまあぶら	0.2	黄
	こいのぼりスープ		
	わかめ	0.4	赤
豆	とうふ（れいとう）	20	赤
麦・豆	かまぼこ（こいのぼり）	10	赤
	たまねぎ	35	緑
	にんじん	7	緑
	サラダあぶら	0.2	黄
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	1.6	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.8	
	こしょう	0.02	
	みず	70	
エネルギー	631kcal　たんぱく質	21.3g	

五節句のひとつ「端午の節句」献立です♪



給食当番の身だしなみはバッチリかな？

給食当番の人たちは、給食センターから届いた給食を安全に教室まで運んで盛り付ける最後の仕上げ係です。清潔な格好で当番活動をしましょう！

長い髪は束ねて、帽子や三角巾を正しく着用しましょう。

※前髪が帽子や三角巾から出ないように注意！

石けんを使って手を洗いましょう。手洗い後は、清潔なハンカチで手をふきましょう。

つめは、短く切っておきましょう。

ツバが飛んだりしないよう、鼻と口がかくれるようにマスクを着用しましょう。

清潔な給食着を身に付けて、当番活動をしましょう。

7日(水) アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	ケチャップライスのぐ		
鶏	カットウインナー	30	赤
	たまねぎ	35	緑
	にんじん	15	緑
	さやいんげん	15	緑
	トマトケチャップ	13	
	トマトピューレ	5	
鶏	コンソメ	0.4	
	しお	0.2	
	ウスターソース	1.4	
	さんおんとう	0.8	黄
	サラダあぶら	0.2	黄
	こしょう	0.02	
豆	マーガリン	1	黄
	マカロニシェルスープ		
鶏	チキンハム（かくぎり）	15	赤
	サラダあぶら	1	黄
	じゃがいも	30	黄
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	8	緑
麦	シェルマカロニ	4	黄
鶏	コンソメ	2	
麦・豆	うすくちしょうゆ	2	
	パセリ（かんそう）	0.08	
	しお	0.01	
	こしょう	0.02	
	みず	100	
エネルギー	624kcal　たんぱく質	21.4g	

8日(木) アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	コーンしゅうまい		
麦・豆・豚	コーンしゅうまい(18g)	2 こ	緑
	セルフキーマカレーサンド		
豆	ひきわりだいず	22	赤
豚	ぶたレバーチップ	8	赤
	カレーこ	0.05	
豚	ぶたにく（ミンチ）	10	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	たまねぎ	25	緑
	グリンピース	4	緑
	トマトダイスカット	9	緑
	おろしにんにく	0.2	
鶏	コンソメ	0.16	
	こしょう	0.01	
麦・豆・鶏・豚・リ	カレールウふんまつ	4	
	みず	3	
	レタスのスープ		
豚	ベーコン	8	赤
	サラダあぶら	0.1	黄
	レタス	25	緑
	◆たまねぎ	10	緑
	たまねぎ	10	緑
	にんじん	10	緑
鶏	コンソメ	1.6	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.3	
	しお	0.01	
	こしょう	0.02	
	みず	140	
エネルギー	594kcal　たんぱく質	26.5g	

セルフサンドにして、いただきましょう！

9日(金) アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	ちくわのいそべあげ		
	ちくわ（25g）	1 本	赤
麦・豆	てんぷらこ	4	黄
	あおのり	0.15	赤
	みず	2	
	サラダあぶら（かん）	2.5	黄
	ブロッコリーのごまマヨネーズあえ		
	ブロッコリー（れいとう）	40	緑
鶏	チキンハムたんざく	8	赤
	にんじん	10	緑
ゴ	しろいりごま	1	黄
豆	たまごぬきマヨネーズ	10	黄
	しお	0.01	
	こしょう	0.02	
	かやくうどん		
麦	うどん（れいとう）	40	黄
	かまぼこ	8	赤
	はくさい	30	緑
	にんじん	6	緑
	たまねぎ	8	緑
	◆たまねぎ	8	緑
	ほししいたけ	0.5	緑
	●はねぎ	5	緑
鯖	だしパック	2.2	
	わふうだしのもと	1	
麦・豆	うすくちしょうゆ	4	
	ほんみりん	0.7	
	りょうりしゅ	0.3	
	みず	125	
エネルギー	710kcal　たんぱく質	23.8g	

【万博献立】世界の料理　～イギリス編～

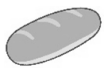
イギリスの代表的な伝統料理のひとつが「フィッシュアンドチップス」です。白身魚フライとポテトフライを合わせた料理です。また、イギリス・ウェールズ地域で食べられているコンソメスープ「カウル」も登場します♪

12日(月) アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	やさいコロッケ		
麦・豆	やさいコロッケ(50g)	1 こ	黄
	サラダあぶら（かん）	5	黄
	とんかつソース	1.8	
	ウスターソース	1.3	
	みず	2	
	でんぷん	0.1	黄
	やさいいため		
豚	ぶたにく（ミンチ）	20	赤
	しょうが	1	緑
	サラダあぶら	1	黄
	たまねぎ	30	緑
	りょくとうもやし	20	緑
	◆にら	2.5	緑
	にら	3	緑
麦・豆	こいくちしょうゆ	2.6	
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	0.1	
ゴ	ごまあぶら	0.4	黄
	わかめのあかだし		
	わかめ	0.5	赤
豆	◆あぶらあげ	4	赤
	だいこん	35	緑
	じゃがいも	30	黄
	●はねぎ	5	緑
豆	みそ（たんしょく）	4	赤
豆	みそ（あかだし）	4	赤
	わふうだしのもと	0.3	
鯖	だしパック	1.6	
	みず	90	
エネルギー	696kcal　たんぱく質	22.0g	

13日(火) アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ジョア（プレーン）125ml		
乳	ジョア（プレーン）125ml	1 本	赤
	さかなすりみカツ		
麦・豆	さかなすりみカツ(50g)	1 こ	赤
	サラダあぶら（かん）	4	黄
	にんじんしりしり		
	にんじん	38	緑
	サラダあぶら	0.3	黄
	まぐろフレーク（みずに）	15	赤
麦・豆	うすくちしょうゆ	1	
	しお	0.01	
	こしょう	0.02	
	もずくのちゅうかスープ		
豚	ベーコン	13	赤
	もずく	10	赤
	たまねぎ	20	緑
	◆たまねぎ	10	緑
	スイートコーン	10	緑
	クリームコーン（かん）	25	緑
豆	◆もめんどうふ	20	赤
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	0.8	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.8	
	こしょう	0.02	
	サラダあぶら	0.5	黄
	でんぷん	1	黄
	みず	80	
エネルギー	598kcal　たんぱく質	28.7g	

14日(水) アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	マーボーどん		
豆	とうふ（れいとう）	50	赤
豚	ぶたレバーチップ	10	赤
豚	ぶたにく（ミンチ）	25	赤
	サラダあぶら	0.8	黄
	たまねぎ	40	緑
	たけのこ	15	緑
	にんじん	20	緑
	しょうが	1	緑
	さやいんげん	10	緑
	おろしにんにく	0.2	
	トウバンジャン	0.2	
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	1.6	
麦・豆	こいくちしょうゆ	1.5	
ゴ	ごまあぶら	0.9	黄
	さんおんとう	0.6	黄
豆	みそ（たんしょく）	4	赤
豆	みそ（あかだし）	1	赤
	でんぷん	2.5	黄
	みず	20	
	カルちゃんサラダ		
	カリフラワー	15	緑
	●こまつな	15	緑
	◆こまつな	5	緑
	にんじん	8	緑
	まぐろフレーク（あぶらづけ）	10	赤
	ちりめんじゃこ	4	赤
	●こめず	0.7	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.4	
	さんおんとう	0.4	黄
ゴ	ごまあぶら	0.6	黄
ゴ	しろすりごま	1	黄
エネルギー	642kcal　たんぱく質	27.9g	

15日(木) アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	フランクフルト		
豚	フランクフルト（40g）	1 本	赤
	◆たまねぎ	5	緑
	たまねぎ	5	緑
	さんおんとう	0.5	黄
	ウスターソース	0.3	
	とんかつソース	3	
	サラダあぶら	0.1	黄
	でんぷん	0.3	黄
	みず	3	
	スイートポテトサラダ		
	さつまいも	35	黄
	きゅうり	15	緑
	にんじん	10	緑
豆	むきえだまめ	5	緑
豆	たまごぬきマヨネーズ	10	黄
	しお	0.01	
	こしょう	0.02	
	しろいんげんのとうにゅうポタージュ		
麦	ポテトニョッキ	20	黄
	しろいんげんまめのペースト	20	赤
	たまねぎ	40	緑
	にんじん	10	緑
	おろしにんにく	0.01	
豆	とうにゅう	30	赤
	サラダあぶら	0.3	黄
鶏	コンソメ	2	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1	
	こしょう	0.02	
	パセリ（かんそう）	0.03	
	みず	30	
エネルギー	671kcal　たんぱく質	25.3g	



フランクフルトは、パンにはさんで食べてもおいしいよ♪

16日(金) アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	デミカツどん（岡山県）		
麦・豆・豚	とんかつ（40g）	1 こ	赤
	サラダあぶら（かん）	4	黄
	グリンピース	3	緑
	えのきたけ	8	緑
麦・牛・豆・鶏・豚・ゼ	デミグラスソース	15	
	トマトピューレ	5	
鶏	コンソメ	0.05	
	さんおんとう	0.3	黄
	しお	0.05	
	みず	4	
	でんぷん	0.3	黄
	サラダあぶら	0.1	黄
	そえやさい		
	キャベツ	20	緑
	りょくとうもやし	20	緑
豆・鶏	トマトドレッシング	5	
	カレーふうみのスープ		
豆・鶏・豚	ミートボール	24	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	たまねぎ	45	緑
	にんじん	7	緑
	カリフラワー	15	緑
	パセリ（かんそう）	0.05	
	カレーこ	0.08	
鶏	コンソメ	2	
麦・豆	うすくちしょうゆ	2	
	こしょう	0.02	
	みず	85	
エネルギー	674kcal　たんぱく質	22.8g	

岡山県の郷土料理「デミカツ丼」

ご飯の上にデミグラスソースがかかったとんかつと添え野菜をのせて食べよう！

19日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	さわらのいろづけ		
	さわら（40g）	1 切	赤
	りょうりしゅ	0.8	
	さんおんとう	1.2	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	1.2	
	ほんみりん	1.6	
	しょうが	0.8	緑
	でんぷん	0.2	黄
	みず	6	
	きゅうりのおかかあえ		
	きゅうり	30	緑
	にんじん	10	緑
	ちくわ	10	赤
麦・豆	あじつけおかか	2	赤
麦・豆	だししょうゆ	2.3	
	さんおんとう	0.7	黄
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.25	
	じゃがいものみそしる		
	じゃがいも	40	黄
	にんじん	15	緑
	たまねぎ	40	緑
豆	◆もめんどうふ	20	赤
豆	◆あぶらあげ	3	赤
	わかめ	0.4	赤
鯖	だしパック	1.6	
	わふうだしのもと	0.3	
豆	みそ（たんしょく）	8	赤
	みず	100	

エネルギー 624kcal たんぱく質 28.3g

20日(火)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	フィッシュアンドチップス		
	ホキ	35	赤
	おろしにんにく	0.05	
	しょうが	0.2	緑
	りょうりしゅ	0.3	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.2	
	しお	0.05	
	さんおんとう	0.1	黄
	カレーこ	0.05	
	でんぷん	2	黄
	オールスパイス	0.1	
麦	こむぎこ	5	黄
	サラダあぶら（かん）	2	黄
	じゃがいも	30	黄
	サラダあぶら（かん）	2	黄
	しお	0.1	
	ABCサラダ		
麦	アルファベットマカロニ	7	黄
	にんじん	10	緑
	ブロッコリー（れいとう）	15	緑
	スイートコーン	6	緑
	イタリアンドレッシング	7	
	カウル		
豚	ベーコン	10	赤
	サラダあぶら	0.8	黄
	キャベツ	40	緑
	ぶなしめじ	5	緑
	たまねぎ	30	緑
	にんじん	10	緑
鶏	コンソメ	1.7	
麦・豆	うすくちしょうゆ	2	
	こしょう	0.02	
	パセリ（かんそう）	0.05	
	みず	80	

世界の料理（イギリス）

フィッシュアンドチップスとカウルがイギリスの料理です。

大阪・関西万博 公式キャラクター ミャクミャク ©Expo 2025

エネルギー 612kcal たんぱく質 26.3g

21日(水)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ジョア（ストロベリー）		
乳	ジョア（ストロベリー）125ml	1 本	赤
	ポークカレー		
豚	ぶたにく	30	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	じゃがいも	60	黄
	たまねぎ	50	緑
	にんじん	20	緑
麦・豆	カレールウ	15	
麦・豆・鶏・豚・り	カレールウふんまつ	2	
鶏	コンソメ	1	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.5	
	ウスターソース	0.5	
	みず	50	
	アイアンサラダ		
鶏	とりささみフレーク	20	赤
	ひじき	0.7	赤
	ほうれんそう（れいとう）	10	緑
	●ほうれんそう	5	緑
	りょくとうもやし	15	緑
	スイートコーン	7	緑
	しおちゅうかドレッシング	7	

エネルギー 630kcal たんぱく質 23.6g

22日(木)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	あげぎょうざ		
麦・豆・鶏・豚	やきぎょうざ（18g）	2 こ	赤
	サラダあぶら（かん）	3	黄
	せんぎりちゅうかサラダ		
	きりぼしだいこん	3	緑
鶏	チキンハムたんざく	8	赤
	にんじん	10	緑
豆	むきえだまめ	8	緑
麦・ゴ・豆	ちゅうかドレッシング	8	
	ワンタンスープ		
麦	ワンタンのかわ	12	黄
	こうはくかまぼこ(ほそぎり)	8	赤
	たまねぎ	35	緑
	にんじん	10	緑
豆	とうふ（れいとう）	15	赤
	チンゲンサイ	25	緑
麦・豆	うすくちしょうゆ	2	
	サラダあぶら	0.3	黄
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	1.8	
	こしょう	0.02	
	みず	140	

エネルギー 606kcal たんぱく質 23.8g

23日(金)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	きのこおろしのハンバーグ		
豆・鶏・豚	ハンバーグ（50g）	1 こ	赤
	えのきたけ	4	緑
	●はねぎ	2	緑
	だいこんおろし	15	緑
豆・り	だしず	2.6	
	レモンかじゅう	1	緑
	ほんみりん	3.5	
	サラダあぶら	0.3	黄
	わかめときゅうりのツナあえ		
	わかめ	0.8	赤
	きゅうり	30	緑
	まぐろフレーク（あぶらづけ）	10	赤
麦・豆・鶏・豚・り	わふうドレッシング	8.5	
	たぬきじる		
豆	◆あぶらあげ	5	赤
豆	とうふ（れいとう）	20	赤
	◆いたこんにゃく	20	黄
	はくさい	30	緑
	ごぼう	10	緑
	●はねぎ	7	緑
	にんじん	8	緑
	わふうだしのもと	1.2	
豆	みそ（たんしょく）	8	赤
ゴ	ごまあぶら	0.3	黄
	みず	130	

エネルギー 623kcal たんぱく質 29.5g

26日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	きあげのそぼろあんかけ		
豆	◆あつあげ（45g）	1 こ	赤
鶏	とりひきにく	10	赤
	たまねぎ	10	緑
	●はねぎ	3	緑
	しょうが	0.2	緑
	サラダあぶら	0.8	黄
	さんおんとう	1.4	黄
	ほんみりん	1.2	
麦・豆	こいくちしょうゆ	1.7	
	でんぷん	0.5	黄
	みず	4.2	
	いそかあえ（マヨネーズあじ）		
	さやいんげん	30	緑
	きゅうり	25	緑
	まぐろフレーク（みずに）	8	赤
	きざみのり	0.4	赤
豆	たまごぬきマヨネーズ	6	黄
麦・豆	だししょうゆ	1	
	おつゆふのみそしる		
麦	おつゆふ	0.8	黄
	しろかまぼこ(ほそぎり)	15	赤
	にんじん	5	緑
	はくさい	25	緑
	じゃがいも	35	黄
	わかめ	0.4	赤
鯖	だしパック	1.6	
	わふうだしのもと	0.3	
豆	みそ（たんしょく）	8	赤
	みず	85	

エネルギー 657kcal たんぱく質 25.7g

27日(火)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ジョア（プレーン）125ml		
乳	ジョア（プレーン）125ml	1 本	赤
	あらびきハムステーキ		
鶏・豚	あらびきハムステーキ（40g）	1 枚	赤
	サラダあぶら	0.3	黄
	くきわかめサラダ		
	くきわかめ	10	赤
	まぐろフレーク（みずに）	10	赤
	きゅうり	15	緑
	にんじん	10	緑
麦・豆・鶏・豚・り	ゆずかつおドレッシング	7	
	ペンネのトマトソース		
麦	ペンネ	20	黄
鶏	とりひきにく	20	赤
豆	ひきわりだいず	11	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	たまねぎ	45	緑
	エリンギ	15	緑
	こしょう	0.01	
	トマトダイスカット	12	緑
	トマトケチャップ	6	
	おろしにんにく	0.1	
鶏	コンソメ	0.4	
	ウスターソース	0.4	
	みず	20	

エネルギー 611kcal たんぱく質 32.1g

28日(水)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	ハヤシライス		
豚	ぶたにく	25	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	じゃがいも	50	黄
	たまねぎ	40	緑
	にんじん	15	緑
鶏	コンソメ	1.4	
麦・牛・豆・鶏・豚・ご	デミグラスソース	14	
麦・豆・豚	ハヤシルウ	12	
	トマトダイスカット	8	緑
	とんかつソース	0.47	
	ウスターソース	0.84	
	あかワイン	0.84	
	しお	0.05	
	こしょう	0.02	
	さんおんとう	0.47	黄
	みず	50	
	コールスローサラダ		
鶏	とりささみフレーク	15	赤
	キャベツ	35	緑
	にんじん	7	緑
	スイートコーン	5	緑
	コールスロードレッシング	7	

エネルギー 665kcal たんぱく質 23.5g

29日(木)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	さばのバジルやき		
鯖	さば(40g)	1 切	赤
	サラダあぶら	1	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	1.1	
	ほんみりん	1	
	さんおんとう	0.4	黄
	りょうりしゅ	0.7	
	バジル（かんそう）	0.1	
	みず	0.2	
	ジュリアンスープ		
鶏	チキンハムたんざく	10	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	だいこん	20	緑
	◆だいこん	10	緑
	にんじん	10	緑
	◆たまねぎ	20	緑
	たまねぎ	20	緑
	パセリ（かんそう）	0.07	
鶏	コンソメ	1.4	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.9	
	しお	0.03	
	こしょう	0.02	
	みず	85	
	ぶどうゼリーミックス		
モモ	おうとう	15	緑
	ゼリー（ぶどう）	30	黄
	パインアップル	15	緑

ジュリアンスープの「ジュリアン」は、フランス語で“千切り”のことです。

エネルギー 602kcal たんぱく質 28.1g

30日(金)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	スタミナライス		
鶏	とりひきにく	25	赤
豆	ひきわりだいず	15	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	おろしにんにく	0.2	
	ごぼう	25	緑
	にんじん	25	緑
	◆にら	2.5	緑
	にら	5	緑
	さんおんとう	3	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	5.5	
	りょうりしゅ	1.3	
ゴ	ごまあぶら	0.3	黄
	でんぷん	0.2	黄
	みず	1	
	ぶたキムチスープ		
豚	ぶたにく	15	赤
	しょうが	0.3	緑
	おろしにんにく	0.05	
	サラダあぶら	0.5	黄
	たまねぎ	20	緑
麦・鯖・豆・り	はくさいキムチ	10	緑
	にんじん	10	緑
	●はねぎ	5	緑
豆	みそ（たんしょく）	5	赤
豆	コチュジャン	0.1	
	わふうだしのもと	0.5	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.2	
	りょうりしゅ	0.6	
	こしょう	0.02	
	みず	100	

エネルギー 621kcal たんぱく質 25.3g

11 和食文化を伝えよう

月・水・金は

はしの日

食物アレルギーの表示義務のある特定原材料８品目（特定原材料に準ずるもの２０品目）が含まれる場合に表示されます。

五條市立学校給食センターでは、乳・乳製品・鶏卵（うずら卵）・えびの除去・代替食を行っています。

旬の食材を生かした献立・五條産ジビエ料理・奈良県や日本各地の郷土料理・世界の料理も献立に取り入れています。

こんだてひょうのみかた

アレルゲン	1日(月) 献立名	1人分 g	栄養3色
	むぎごはん		
	●せいはくまい	81	黄
	むぎ	9	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう	1 本	赤
	なつやさいカレー		
豚	●ぶたにく	25	赤
	●かぼちゃ	40	緑
	なす	30	緑
	●たまねぎ	70	緑
	にんじん	15	緑
	サラダあぶら	0.5	黄
	トマトピューレ	1.5	
麦・豆	カレールウ	15	
麦・豆・鶏・豚・り	カレールウふんまつ	1.5	
豆・鶏	コンソメ	1	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.5	
	ウスターソース	0.5	
	みず	60	
	はるさめサラダ		
	はるさめ	4	黄
鶏	チキンハムたんざく	10	赤
	キャベツ	15	緑
	チンゲンサイ	15	緑
	にんじん	5	緑
	スイートコーン	5	緑
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.4	
	こめず	2	
	さんおんとう	1.2	黄

3 バランスよく食べよう　4 太りすぎないやせすぎない

献立名・食品名・1人分の分量（分量は小学校4年生）を表示しています。

※献立および食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※●のついている食材は奈良県で、◆のついている食材は五條市で生産・製造されたものを使用する予定です。

※ このマークの日は、五條市で生産・製造された食材を使用した献立で、地産地消と五條市の『五』をかけ合わせて、【五産五消献立】といいます。

※栄養３色の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した３つのグループに食品を分けた「栄養３色」を掲載しています。

赤：おもに　からだをつくるもとになる　たべもののなかま
（ぎゅうにゅう、にく、さかな、たまご、だいず、だいずせいひん、かいそう）

緑：おもに　からだのちょうしをととのえるもとになる　たべもののなかま
（やさい、くだもの、きのこるい）

黄：おもに　ねつやちからのもとになる　たべもののなかま
（ごはん、パン、めん、いも、さとう、あぶら）

毎月19日は

食育の日

12 食育を推進しよう

※アレルゲンの項目は、義務表示の特定原材料８品目ならびに推奨表示の特定原材料に準ずる２０品目を掲載しています。（下記の図参照）

※【】ｶｯｺ内は献立表アレルゲン欄の表示です。

特定原材料 ８品目 （義務表示）	卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ｿﾊﾞ】・落花生（ﾋﾟｰﾅｯﾂ）【ピ】・えび【ｴﾋﾞ】・かに【ｶﾆ】・くるみ【ｸﾙ】
特定原材料に準ずるもの ２０品目 （推奨表示）	ｱｰﾓﾝﾄﾞ【ア】・あわび【鮑】・いか【ｲｶ】・いくら【ｲｸ】・オレンジ【ｵﾚ】・カシューナッツ【ｶｼ】・キウイフルーツ【ｷｳ】・牛肉【牛】・ごま【ｺﾞ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【ﾊﾞ】・豚肉【豚】・ﾏｶﾀﾞﾐｱﾅｯﾂ【ﾏｶ】・もも【ﾓﾓ】・やまいも【ｲﾓ】・りんご【り】・ゼラチン【ｾﾞ】

学校給食は、実際の食事の生きた教材を通して、望ましい食事の在り方や人間関係を育てることをねらいとして行われる教育活動であり、教育課程では、「学級活動」として特別活動に位置付けられています。児童生徒の豊かな心と丈夫な体をつくる大切な役割を果たしています。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

五條市立学校給食センター（小学校）