

# 令和7年 5月 学校給食献立表 (1～6年生)

\* 献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火					水				木	金
月	一ヶ月 平均										
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン					
						A ( $\mu$ gRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
低学年	524	22.1	16.8	363	1.7	202	0.34	0.47	20	1 米飯 アドボ フォー こんにやくちりめん 牛乳	2 〈端午の節句献立〉 米飯 豚丼 若竹汁 ちまき 牛乳
中学年	633	24.8	18.1	371	2.0	216	0.38	0.49	22		
高学年	703	26.7	19.1	377	2.3	230	0.41	0.50	24		
5 	使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。					7 米飯 チヂミ トック さかなつくだ煮(袋) 牛乳	8 米飯 かつおのたつた揚げ みそ汁 昆布ふりかけ(袋) 牛乳	9 米飯 ハッシュドポテト ミートボールシチュー 牛乳			
12 米飯 豚肉のコチュジャンいため 中華スープ うめじそふりかけ(袋) 牛乳	13 キャロットライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み ヨーグルトドリンク	14 米飯 さばのしょうが煮 根菜のみそ汁 わかめふりかけ(袋) 牛乳	15 〈沖縄返還の日献立〉 クファージュシー チャンプルー もずく汁 牛乳	16 米飯 ガパオ ビーフンスープ 棒チーズ 牛乳							
19 米飯 えのきとささみのぼん酢しょうゆ いか入り中華煮 さば缶ふりかけ 牛乳	20 米飯 糸こんにやくのチャプチェ スンドゥブチゲ 牛乳	21 米飯 じゃがいものそぼろ煮 団子汁 さかなふりかけ(袋) 牛乳	22 米飯 白身魚の甘酢あん 豚汁 納豆 牛乳	23 〈箕面市&ハット市コラボ献立〉 コーンライス シェパーズパイ コンソメスープ 角チーズ ゆずゼリー 牛乳							
26 米飯 豚肉のしょうがいため 豆腐のみそ汁 じゃこのつくだ煮 牛乳	27 麦ごはん みかん缶 チキンカレー ヨーグルトドリンク	28 米飯 にしんのチョリム わかめスープ 焼きのり 牛乳	29 米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ うおそうめん汁 つぼ漬 牛乳	30 米飯 ポロニアソーセージとケチャップいため ポトフ ゆかりふりかけ(袋) 牛乳							

# みのお はたけ 箕面の畑だより

3月 上じゅん、梁守さんの畑を訪問しました。畑では、スナップえんどう、根深ねぎ、たまねぎ、レタ

ス、いちごなど、たくさんの作物が育っていました。



「マルチシート」のしん

**<根深ねぎ>** 根深ねぎは白ねぎ、長ねぎとも言われ、白くて太い部分を食べるねぎです。白い部分を長く太く育てるために、成長に合わせて土をかぶせ、光を当てずに育てますが、1本ずつ土をかぶせる作業はとても大変です。そこで、畑の表面をおおう「マルチシート」のしんを適当な長さに切って、植えたねぎにかぶせることで、土をかぶせるのと同じ

ように光をさえぎって育てておられました。

**<スナップえんどう>** えんどうまめは、成長するとつるが高くのびますが、こちらのえんどうまめは、まだ15cmくらいしかありません。早く育ち過ぎると、収量が減ったり、実がなる前にかれたりするため、ゆっくり成長するように寒くなった11月下旬に植えて、たくさん収か出来るように工夫されていました。暖かくなるとつるが一気に高くのびて、白い花がさき、4月の終わりごろから収かくの時期をむかえます。



畑のはしには、収かを終えたブロッコリーのくきが置いてありました。冷たい風に当ててかれさせてから、機械で細かくくだき、土に混ぜて肥料にするそうです。



梁守さんは、春から夏にかけて、じゃがいもやとうもろこし、ズッキーニなど様々な野菜のさいばいを考えておられます。大切に育てられた野菜を給食でいただける日が楽しみです。



## 調理方法 5月の献立より



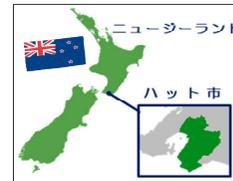
### ★シェパーズパイ (5月23日の献立)

#### <ミートソース>

- ①玉ねぎは粗みじん切りに、ピーマンは1cmの色紙切りに切る。
- ②油で合いびき肉(牛肉・豚肉)、①を炒め、トマトケチャップとトマトピューレを加えて煮る。
- ③塩、こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

#### <マッシュポテト>

- ④じゃがいもをやわらかくゆで、つぶしてマッシュポテトを作る。
- ⑤ブイヨン・塩で味付けする。冷める前に、やわらかく仕上げる。
- ⑥③を耐熱皿に入れ、上に⑤をのばし入れて、210℃に予熱したオーブンで5分~10分程度、様子を見ながら焦げ目がつくくらいに焼く。



## みのお し だて 箕面市 & ハット市 コラボこん立

ハット市は、ニュージーランドの北島にある都市です。1995年に箕面市がハット市と国際協力都市になり、今年で30周年をむかえます! 「シェパーズパイ」は、ニュージーランドでよく食べるイギリス風の家料理です。「シェパーズ」とは羊飼いのことで、マッシュポテトで包むようにして焼き上げます。(「パイ」には「包みこむ」の意味もあります)

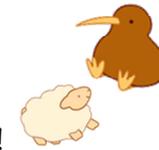
みのお し 箕面市ハット市国際協力都市  
てい けい 30周年スペシャルイベント

「ニュージーランドフェア」をください!  
ニュージーランドにちなんだブースやパフォーマンスが盛りだくさんです!

日時: 5月24日(土) 11:00~17:00

会場: みのおキューズモール EAST 1F

キューズステージ周辺



# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和7年

					5月1日(木)		5月2日(金)	
					米飯 アドボ フォー こんにゃくちりめん 牛乳		米飯 豚丼 若竹汁 ちまき 牛乳	
					食品名	中学年	食品名	中学年
					米	80 g	米	72 g
					水	112 g	水	100.8 g
					豚肉	55 g	豚肉	35 g
					たまねぎ	10 g	酒	1 g
					にんにく	0.3 g	生揚げ	15 g
					酢	3 g	たまねぎ	10 g
					砂糖	2 g	葉ねぎ	3 g
					しょうゆ	4 g	しょうゆ	2 g
					水	10 g	みりん	1 g
					鶏肉	10 g	油	1 g
					米粉平麺(太)	5 g	でんぷん	0.1 g
					たまねぎ	20 g	鶏肉	20 g
					だいこん	20 g	生わかめ	2 g
					にんじん	10 g	たけのこ(水煮)	5 g
					こまつな	10 g	はくさい	15 g
					油	1 g	だいこん	10 g
					ガラスープ	4 g	にんじん	10 g
					だし昆布	0.5 g	こまつな	8 g
					水	100 g	けずり節	1.5 g
					塩	0.6 g	だし昆布	0.5 g
					こしょう	0.02 g	水	100 g
					しょうゆ	1 g	塩	0.6 g
					ちりめんじゃこ	3 g	しょうゆ	1 g
					糸こんにゃく	10 g	ちまき	1本
					ピーマン(青)	3 g	牛乳	1本
					白ごま	1 g		
					砂糖	0.5 g		
					みりん	0.5 g		
					しょうゆ	1 g		
					牛乳	1本		

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和7年

5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
				米飯 チヂミ トック さかなつくだ煮(袋) 牛乳		米飯 かつおのたつた揚げ みそ汁 昆布ふりかけ(袋) 牛乳		米飯 ハッシュドポテト ミートボールシチュー 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
				米	80 g	米	80 g	米	80 g
				水	112 g	水	112 g	水	112 g
				まぐろ油漬	10 g	かつお	50 g	じゃがいも	50 g
				じゃがいも	15 g	しょうが	0.5 g	でんぶん	1 g
				にんじん	5 g	しょうゆ	3 g	油	2 g
				にら	5 g	酒	1 g	塩	0.3 g
				上新粉	4 g	でんぶん	8 g	こしょう	0.01 g
				塩	0.1 g	油	5.5 g	肉だんご(チキン)	30 g
				しょうゆ	0.5 g	だいこん	25 g	だいず	5 g
				油	2 g	じゃがいも	20 g	たまねぎ	45 g
				鶏肉	15 g	たまねぎ	15 g	にんじん	15 g
				トック	20 g	にんじん	10 g	しめじ	10 g
				だいこん	15 g	こまつな	8 g	ホールコーン	10 g
				たまねぎ	15 g	だし昆布	0.5 g	さやいんげん	5 g
				にんじん	10 g	けずり節	1.5 g	セロリ	1 g
				チンゲンサイ	10 g	赤みそ	5 g	油	1.5 g
				だし昆布	0.5 g	信州みそ	4 g	トマトピューレ	8 g
				ガラスープ	4 g	水	100 g	トマトケチャップ	8 g
				水	100 g	こんぶふりかけ	1 袋	ウスターソース	1 g
				しょうゆ	1 g	牛乳	1 本	米粉ハヤシルウ	4 g
				塩	0.6 g			上新粉	1 g
				こしょう	0.02 g			ブイヨン(缶)	4 g
				おさかなそぼろつくだ煮	1 袋			水	60 g
				牛乳	1 本			塩	0.5 g
								こしょう	0.02 g
								牛乳	1 本

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和7年

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)	
米飯 豚肉のコチュジャンいため 中華スープ うめじそふりかけ(袋) 牛乳		キャロットライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み ヨーグルトドリンク		米飯 さばのしょうが煮 根菜のみそ汁 わかめふりかけ(袋) 牛乳		クファージュシー チャンプルー もずく汁 牛乳		米飯 ガパオ ビーフンスープ 棒チーズ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	68 g	米	80 g	米	72 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	100.8 g	水	112 g
豚肉	40 g	にんじん	8 g	さば	1 切	豚肉	20 g	鶏肉	35 g
たまねぎ	25 g	ガラスープ	2.4 g	しょうが	1 g	にんじん	8 g	凍り豆腐(細切り)	2 g
にんじん	10 g	塩	0.8 g	しょうゆ	2.5 g	きざみ昆布	0.8 g	たまねぎ	25 g
にら	5 g	こしょう	0.01 g	砂糖	1.5 g	しょうゆ	1.2 g	ピーマン(青)	5 g
にんにく	0.3 g	油	1.6 g	酒	1 g	塩	0.8 g	ピーマン(赤)	5 g
油	1 g	米粉パン	1 個	みりん	1 g	油	1.6 g	油	1 g
しょうゆ	1 g	油	4 g	水	5 g	生揚げ	20 g	にんにく	0.2 g
酒	1 g	きな粉	2 g	豚肉	10 g	まぐろ油漬	15 g	酒	1 g
コチュジャン	1 g	砂糖	1.5 g	だいこん	20 g	キャベツ	15 g	しょうゆ	2 g
塩	0.2 g	塩	0.05 g	にんじん	10 g	もやし	10 g	みりん	0.3 g
こしょう	0.01 g	鶏肉	50 g	ささがきごぼう	10 g	にんじん	5 g	砂糖	1 g
鶏肉	20 g	酒	1 g	れんこん	5 g	にら	3 g	塩	0.3 g
はくさい	20 g	塩	0.1 g	根深ねぎ	5 g	油	1 g	こしょう	0.01 g
じゃがいも	20 g	こしょう	0.01 g	こまつな	10 g	しょうゆ	1 g	バジルペースト	3 g
にんじん	10 g	じゃがいも	30 g	油	1 g	塩	0.05 g	豚肉	10 g
たけのこ(水煮)	5 g	たまねぎ	30 g	けずり節	1.5 g	こしょう	0.01 g	米粉麺	5 g
チンゲンサイ	10 g	にんじん	10 g	だし昆布	0.5 g	ごま油	1 g	たまねぎ	20 g
だし昆布	0.5 g	ほうれんそう	10 g	水	100 g	鶏肉	20 g	キャベツ	20 g
ガラスープ	4 g	ホールトマト(缶)	10 g	赤みそ	5 g	もずく	5 g	にんじん	10 g
水	100 g	トマトケチャップ	5 g	信州みそ	4 g	たまねぎ	20 g	ホールコーン	5 g
油	1 g	にんにく	0.2 g	わかめふりかけ	1 袋	はくさい	10 g	だし昆布	0.5 g
しょうゆ	1 g	油	1 g	牛乳	1 本	だいこん	10 g	ガラスープ	4 g
塩	0.6 g	ブイヨン(缶)	3 g			にんじん	5 g	水	100 g
こしょう	0.02 g	水	100 g			葉ねぎ	5 g	塩	0.6 g
うめじそふりかけ	1 袋	塩	0.5 g			けずり節	1.5 g	こしょう	0.02 g
牛乳	1 本	こしょう	0.02 g			だし昆布	0.5 g	しょうゆ	1 g
		ヨーグルトドリンク	1 本			水	100 g	棒チーズ	1 本
						塩	0.6 g	牛乳	1 本
						しょうゆ	1 g		
						牛乳	1 本		

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和7年

5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)	
米飯 えのきとささみのぼん酢しょうゆ いか入り中華煮 さば缶ふりかけ 牛乳		米飯 糸こんにゃくのチャプチェ スンドゥブチゲ 牛乳		米飯 じゃがいものそぼろ煮 団子汁 さかなふりかけ(袋) 牛乳		米飯 白身魚の甘酢あん 豚汁 納豆 牛乳		コーンライス シェパーズパイ コンソメスープ 角チーズ ゆずゼリー 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	72 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
鶏肉	20 g	豚肉	25 g	鶏肉	25 g	ホキ	50 g	ホールコーン	12 g
えのきたけ	10 g	糸こんにゃく	20 g	じゃがいも	30 g	塩	0.2 g	ガラスープ	2.4 g
きゅうり	15 g	たまねぎ	15 g	たまねぎ	30 g	こしょう	0.01 g	塩	0.8 g
にんじん	5 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	でんぶん	9 g	こしょう	0.01 g
ゆず果汁	1 g	にら	5 g	さやいんげん	5 g	油	5 g	油	1.6 g
レモン果汁	0.5 g	油	1 g	油	1 g	たまねぎ	10 g	牛肉	10 g
しょうゆ	1.5 g	にんにく	0.3 g	水	10 g	にんじん	5 g	豚肉	25 g
塩	0.2 g	しょうが	0.2 g	しょうゆ	3 g	ピーマン(青)	5 g	たまねぎ	25 g
砂糖	0.5 g	しょうゆ	2 g	砂糖	2 g	油	1 g	ピーマン(青)	5 g
豚肉	30 g	砂糖	0.5 g	でんぶん	0.3 g	水	3 g	トマトピューレ	5 g
切りいか(皮なし)	10 g	こしょう	0.01 g	かまぼこ	10 g	酢	2 g	トマトケチャップ	5 g
酒	1 g	白ごま	1 g	白玉団子	30 g	砂糖	1 g	塩	0.3 g
キャベツ	30 g	ごま油	0.5 g	はくさい	20 g	しょうゆ	1 g	こしょう	0.01 g
たまねぎ	30 g	鶏肉	30 g	たまねぎ	15 g	でんぶん	1 g	油	1 g
にんじん	10 g	豆腐(冷)	30 g	にんじん	10 g	豚肉	15 g	水	5 g
ホールコーン	5 g	白菜キムチ	20 g	葉ねぎ	5 g	さつまいも	20 g	でんぶん	1 g
チンゲンサイ	5 g	たまねぎ	15 g	けずり節	1.5 g	たまねぎ	15 g	じゃがいも	30 g
ガラスープ	4 g	にんじん	10 g	だし昆布	0.5 g	だいこん	15 g	ブイヨン(缶)	2 g
水	50 g	チンゲンサイ	10 g	水	100 g	にんじん	10 g	塩	0.1 g
油	1 g	だし昆布	0.5 g	塩	0.6 g	つきこんにゃく	5 g	水	5 g
塩	0.6 g	ガラスープ	5 g	しょうゆ	1 g	葉ねぎ	5 g	鶏肉	15 g
こしょう	0.02 g	水	80 g	さかなふりかけ	1 袋	だし昆布	0.5 g	キャベツ	25 g
しょうゆ	2 g	信州みそ	5 g	牛乳	1 本	けずり節	1.5 g	だいこん	15 g
でんぶん	2 g	しょうゆ	1 g			赤みそ	5 g	にんじん	10 g
さば水煮(缶)	15 g	コチュジャン	1 g			信州みそ	4 g	こまつな	10 g
しょうが	0.5 g	塩	0.1 g			水	100 g	だし昆布	0.5 g
白ごま	1 g	牛乳	1 本			納豆(カップ)	1 個	ガラスープ	4 g
しょうゆ	1 g					牛乳	1 本	水	100 g
砂糖	0.5 g							塩	0.6 g
みりん	0.5 g							こしょう	0.02 g
油	1 g							角チーズ	1 個
牛乳	1 本							ゆずゼリー	1 個
								牛乳	1 本

