令和５年５月　学校給食献立表（中学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

5月1日 月

りんごパン
牛乳
豚肉とﾁﾝｹﾞﾝ菜のｵｲｽﾀｰ炒め
あっさり春雨スープ

食品名	色
りんごパン	黄
牛乳	赤
豚肉	赤
チンゲン菜	緑
★たけのこ	緑
★玉ねぎ	緑
にんじん	緑
にんにく	緑
サラダ油	黄
濃口しょうゆ	…
オイスターソース	…
中華スープ	…
三温糖	黄
酒	…
片栗粉	黄
ごま油	黄
はるさめ	黄
にんじん	緑
★玉ねぎ	緑
もやし	緑
にら	緑
中華スープ	…
淡口しょうゆ	…
ごま油	黄

5月2日 火

たけのこご飯
牛乳
なまり節と玉ねぎの煮付
かぶとのすまし汁
かしわ餅

食品名	色
とり肉	赤
酒	…
うすあげ	赤
にんじん	緑
★たけのこ	緑
淡口しょうゆ	…
みりん	…
だしパック	…
α化米	黄
α化もち米	黄
牛乳	赤
なまり節	赤
★泉州玉ねぎ	緑
土しょうが	緑
みりん	…
三温糖	黄
酒	…
濃口しょうゆ	…
ちらしかまぼこ	赤
うすあげ	赤
にんじん	緑
えのきだけ	緑
★みつば	緑
だしパック	…
淡口しょうゆ	…
酒	…
みりん	…
かしわ餅	黄

5月8日 月

こっぺパン
牛乳
ミートボールの甘酢
白菜としめじのスープ

食品名	色
こっぺパン	黄
牛乳	赤
ミートボール	赤
酢	…
三温糖	黄
濃口しょうゆ	…
片栗粉	黄
白さい	緑
しめじ	緑
ベーコン	赤
にんじん	緑
中華スープ	…
淡口しょうゆ	…
ごま油	黄

5月9日 火

ごはん
牛乳
豚肉のごま味噌炒め
けんちん汁
ふりかけ(しそ)

食品名	色
ごはん	黄
牛乳	赤
豚肉	赤
酒	…
★玉ねぎ	緑
ささがきごぼう	緑
三温糖	黄
いりすりごま	黄
濃口しょうゆ	…
みそ	赤
サラダ油	黄
じゃがいも	黄
にんじん	緑
大根	緑
うすあげ	赤
とり肉	赤
絹こし豆腐	赤
酒	…
淡口しょうゆ	…
だしパック	…
片栗粉	黄
しそふりかけ	…

5月10日 水

こっぺパン
牛乳
コーンカレーコロッケ
ミネストローネ

食品名	色
こっぺパン	黄
牛乳	赤
コーンカレーコロッケ	黄・緑
なたね油	黄
ベーコン	赤
にんにく	緑
じゃがいも	黄
★玉ねぎ	緑
にんじん	緑
セロリ	緑
トマト	緑
ブイヨン	…
赤ワイン	…
ローリエ	…
米粉マカロニ	黄

5月11日 木

ごはん
ジョア(プレーン)
わかめうどん
大豆入り肉みそ

食品名	色
ごはん	黄
ジョアプレーン	赤
うどん	黄
にんじん	緑
うすあげ	赤
かまぼこ	赤
★青ねぎ	緑
わかめ	赤
酒	…
淡口しょうゆ	…
みりん	…
だしパック	…
とりミンチ	赤
酒	…
大豆	赤
土しょうが	緑
にんにく	緑
テンメンジャン	…
トウバンジャン	…
★玉ねぎ	緑
★青ねぎ	緑
濃口しょうゆ	…
三温糖	黄
中華スープ	…
ごま油	黄
片栗粉	黄

5月12日 金

ごはん
牛乳
鯖の生姜煮
豆乳みそ汁
ふりかけ（のり）

食品名	色
ごはん	黄
牛乳	赤
さば	赤
土しょうが	緑
濃口しょうゆ	…
三温糖	黄
酒	…
みりん	…
鶏つくね	赤
大根	緑
うすあげ	赤
ささがきごぼう	緑
にんじん	緑
★青ねぎ	緑
豆乳	赤
みそ	赤
だしパック	…
のりふりかけ	…

5月15日 月

こっぺパン
牛乳
肉きゃべ
たまごスープ
チョコスプレッド

食品名	色
こっぺパン	黄
牛乳	赤
豚肉	赤
キャベツ	緑
にんじん	緑
みそ	赤
酒	…
みりん	…
いりごま	黄
土しょうが	緑
三温糖	黄
コチジャン	…
濃口しょうゆ	…
サラダ油	黄
★たけのこ	緑
たまご	赤
にんじん	緑
★青ねぎ	緑
土しょうが	緑
中華スープ	…
淡口しょうゆ	…
片栗粉	黄
チョコスプレッド	黄

5月16日 火

ごはん
牛乳
高野豆腐の中華煮
新じゃがのみそ汁
味付けのり

食品名	色
ごはん	黄
牛乳	赤
高野豆腐	赤
豚肉	赤
酒	…
★玉ねぎ	緑
にんじん	緑
★青ねぎ	緑
三温糖	黄
淡口しょうゆ	…
ごま油	黄
中華スープ	…
じゃがいも	黄
うすあげ	赤
大根	緑
にんじん	緑
★青ねぎ	緑
だしパック	…
みそ	赤
味付けのり	赤

5月17日 水

黒糖こっぺパン
牛乳
鶏肉の黒酢がらめ
泉州玉ねぎのスープ

食品名	色
黒糖こっぺパン	黄
牛乳	赤
粉付鶏肉	赤・黄
なたね油	黄
三温糖	黄
黒酢	…
濃口しょうゆ	…
★泉州玉ねぎ	緑
にんじん	緑
ベーコン	赤
パセリ	緑
コンソメ	…
淡口しょうゆ	…

5月18日 木

中間テスト

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

●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。

平均エネルギー量：759kcal

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

5月19日 金

中間テスト

★は「大阪産」です。今月は「たけのこ」「みつば」「青ねぎ」「泉州玉ねぎ」「玉ねぎ」「そら豆」「ほうれん草」です。

5月22日 月

ミニパン
牛乳
ソーススパゲティ
ごぼうの炒め物●

食品名	色
ミニパン	黄
牛乳	赤
スパゲティ	黄
豚肉	赤
★玉ねぎ	緑
赤パプリカ	緑
にんじん	緑
キャベツ	緑
焼ちくわ	赤
緑豆もやし	緑
焼きそばソース	…
ウスターソース	…
濃厚ソース	…
かつおぶし	赤
あおのり	…
酒	…
サラダ油	黄
ささがきごぼう	緑
ベーコン	赤
にんじん	緑
コーン	緑
いりすりごま	黄
濃口しょうゆ	…
ごま油	黄

5月23日 火

ごはん
牛乳
キムたく炒め●
パイタンスープ

食品名	色
ごはん	黄
牛乳	赤
豚肉	赤
にんじん	緑
白菜キムチ	緑
つぼ漬け	緑
酒	…
濃口しょうゆ	…
三温糖	黄
いりごま	黄
ごま油	黄
サラダ油	黄
キャベツ	緑
もやし	緑
にんじん	緑
にら	緑
中華スープ	…
パイタンスープ	…

5月24日 水

こっぺパン
牛乳
ハンバーグのトマトソースがけ
コンソメスープ

食品名	色
こっぺパン	黄
牛乳	赤
ハンバーグ	赤
★玉ねぎ	緑
にんじん	緑
サラダ油	黄
ブイヨン	…
トマトケチャップ	緑
ウスターソース	…
赤ワイン	…
三温糖	黄
片栗粉	黄
キャベツ	緑
ベーコン	赤
じゃがいも	黄
★玉ねぎ	緑
にんじん	緑
コンソメ	…
淡口しょうゆ	…

5月25日 木

玄米ごはん●
牛乳
カレーライス
高石産ほうれん草のナムル

食品名	色
ごはん	黄
玄米	黄
牛乳	赤
豚肉	赤
サラダ油	黄
じゃがいも	黄
★玉ねぎ	緑
にんじん	緑
りんごピューレ	緑
にんにく	緑
カレー粉	…
トマトケチャップ	緑
赤ワイン	…
サラダ油	黄
小麦粉	黄
バター	黄
コンソメ	…
濃口しょうゆ	…
ウスターソース	…
濃厚ソース	…
とりのスープ漬	赤
★ほうれん草	緑
緑豆もやし	緑
にんじん	緑
三温糖	黄
濃口しょうゆ	…
中華スープ	…
ごま油	黄
酒	…
いりすりごま	黄

5月26日 金

ごはん
牛乳
ホキのチリソースがらめ
春キャベツのみそ汁

食品名	色
ごはん	黄
牛乳	赤
ホキ	赤・黄
なたね油	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	…
濃口しょうゆ	…
酒	…
みりん	…
サラダ油	黄
にんにく	緑
土しょうが	緑
★玉ねぎ	緑
★青ねぎ	緑
新キャベツ	緑
絹こし豆腐	赤
うすあげ	赤
にんじん	緑
★青ねぎ	緑
だしパック	…
みそ	赤

5月29日 月

こっぺパン
牛乳
ポークチャップ
コーンスープ
高石産焼そら豆

食品名	色
こっぺパン	黄
牛乳	赤
豚肉	赤
酒	…
サラダ油	黄
★玉ねぎ	緑
赤ワイン	…
三温糖	黄
トマトケチャップ	緑
ウスターソース	…
ブイヨン	…
片栗粉	黄
じゃがいも	黄
★玉ねぎ	緑
にんじん	緑
しめじ	緑
ブイヨン	…
クリームコーン	緑
コンデンススープ	黄
牛乳	赤
生クリーム	黄
サラダ油	黄
★そら豆	緑

5月30日 火

ごはん
牛乳
春巻き
ピリみそスープ

食品名	色
ごはん	黄
牛乳	赤
春巻き	黄・緑
なたね油	黄
キャベツ	緑
にんじん	緑
にら	緑
もやし	緑
土しょうが	緑
濃口しょうゆ	…
ごま油	黄
中華スープ	…
みそラーメンスープ	…
みそ	赤
キムチの素	…

5月31日 水

こっぺパン
牛乳
ハッシュドポーク
ジャーマンポテト

食品名	色
こっぺパン	黄
牛乳	赤
豚肉	赤
★玉ねぎ	緑
にんじん	緑
サラダ油	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	…
ブイヨン	…
赤ワイン	…
じゃがいも	黄
★玉ねぎ	緑
ベーコン	赤
にんじん	緑
コーン	緑
パセリ	緑
フレンチドレッシング	黄
サラダ油	黄

＜５月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします＞

食品名	原材料(アレルゲン２７品目等)
パン	小麦・脱脂粉乳
りんごパン	小麦・脱脂粉乳・りんご
ベーコン	豚肉
鶏つくね・とりのスープ漬	鶏肉
ハンバーグ・ミートボール	鶏肉・豚肉・小麦
春巻き	豚肉・大豆油・大豆・小麦
コーンカレーコロッケ	小麦
豆腐・うす揚げ・高野豆腐 みそ・豆乳・コチジャン	大豆
フレンチドレッシング	大豆
つぼ漬け	醤油小麦・醤油大豆
バター・生クリーム・ジョア	乳
チョコスプレッド	大豆・乳
コンソメ・ブイヨン	鶏肉・豚肉
コンデンススープ	小麦・乳・大豆
ハヤシフレーク	小麦・大豆
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
焼きそばソース	りんご
のりふりかけ	ごま・小麦
ふりかけ（みりん）	ごま・魚（カツオ）・醤油大豆・小麦
テンメンジャン	醤油小麦、大豆、ごま油
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
みそラーメンスープ	小麦・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
キムチの素	りんご・ごま・魚介類（魚醤・カタクチイワシ）
白菜キムチ	りんご・大豆・醤油小麦・オキアミエキス
オイスターソース	カキ・魚介エキス（ホタテ・魚醤）
パイタンスープ	小麦・大豆・乳・ごま・ゼラチン・牛肉・鶏肉・豚肉
味付けのり	醤油大豆・醤油小麦・魚醤（イワシ）・魚エキス（カツオ）
なまり節角切・かつおぶし	魚（かつお）
まぐろ角切	魚（まぐろ）
粉付きホキ	魚（ホキ）
ちらしかまぼこ	魚（すけそうだら）
かまぼこ・焼ちくわ	魚（いとより）
うどん・スパゲティ	小麦