

日付	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[麦ごはん] 精白米 71 おおもぎ(押麦) 9 [米粉ポークカレー] 豚肉 20 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 トマトピューレ 7 米粉カレールウ 13 水 115 [枝豆コーンソテー] むき枝豆 20 ホールコーン 20 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5 [子どもの日ゼリー] こどもの日ゼリー 1コ	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ [ポタージュスープ] ベーコン 10 (6×6拍子木切) じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 にんにく 15 いため油 1 しお 0.8 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 95 [タラフライ] ☆タラフライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ソース] ソース(とんかつ) 1袋	[やきめし] 精白米 70 水 96 ハム(ボンレス・6ミリ角) 11 にんじん 12 ピーマン 5 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.4 とりがらスープ 6 水 80 [鶏の中華炒め] 皮なし鶏肉 20 ☆うずら卵 15 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 ポークフィヨン(缶) 3 水 15	[もずくスープ] 冷凍とうふ 15 乾燥もずく 0.2 はるさめ 2 たまねぎ 6 うすあげ 5 しお 0.2 ☆うどん 60 たまねぎ 22 にんじん 6 ホールコーン 15 しめじ 11 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 140 [ツナ大豆ふりかけ] まぐろオイル漬 20 ひきわり大豆 10 にんじん 6 しお 0.2 いため油 0.2 さとう 1.2 さけ 1.2 こいくちしょうゆ 2	[ごはん(減量)] 精白米 70 [きざみうどん] 皮なし鶏肉 15 ウインナー 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 冷凍とうふ 20 チンゲン菜 11 えのきたけ 11 しお 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 とりがらスープ 8 水 50 [キャベツチキンソテー] 水 140 ささみフレーク 15 キャベツ 44 にんじん 11 (澱粉付き7.5gカット) 揚げ油 4 土しょうが 0.2 さとう 2.5 さけ 1.6 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 2.5 かたくり粉 0.2 水 7	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [じゃがいものスープ煮] うすあげ 5 たまねぎ 44 冷凍とうふ 20 チンゲン菜 11 えのきたけ 11 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 とりがらスープ 8 水 50 [キャベツチキンソテー] 水 130 さとう 1 みりん 1 けずりぶし 1.5 さきがきごぼう 25 にんじん 11 いため油 0.6 さとう 1.2 みりん 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 だしこんぶ 0.4 ポークフィヨン(缶) 3 水 90	[ごはん] 精白米 75 [ぶたたま汁] 豚肉 10 ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 チンゲン菜 11 えのきたけ 11 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [いわしのしょうがだれ] いわし 40 (澱粉付き7.5gカット) 揚げ油 4 土しょうが 0.2 さとう 2.5 さけ 1.6 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 2.5 かたくり粉 0.2 水 7	[ごはん] 精白米 75 [春雨のひき肉炒め] 合挽肉 30 はるさめ 12 さけ 0.4 たまねぎ 33 水 91 [やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 豚肉 20 青ねぎ 5 はくさい 44 にんじん 11 いため油 1 白ねぎ 5 こいくちしょうゆ 4 さとう 1 みりん 1 けずりぶし 1.5 さきがきごぼう 25 にんじん 11 いため油 0.6 さとう 1.2 みりん 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 だしこんぶ 0.4 ポークフィヨン(缶) 3 水 90	[豆ごはん] 精白米 65 えんどう豆 18 しお 0.6 さけ 0.4 ☆たまご 28 水 91 [やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 豚肉 20 青ねぎ 5 はくさい 44 にんじん 11 いため油 1 白ねぎ 5 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 1.5 さきがきごぼう 25 にんじん 11 いため油 0.6 さとう 1.2 みりん 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 だしこんぶ 0.4 ポークフィヨン(缶) 3 水 90	[ごはん] 精白米 75 [たまごトック] 皮なし鶏肉 10 ベーコン 15 ☆たまご 28 (6×6拍子木切) じゃがいも 11 キャベツ 17 たまねぎ 33 トマト缶詰(ダイス) 20 しお 0.5 こしょう 0.03 にんじん 11 セロリ 3 とりがらスープ 10 水 110 [豚肉のピビンバ] 豚肉(1cm巾) 20 にんじん 22 トマトケチャップ 2 チキンブイヨン(袋) 8 [切干し大根サラダ] まぐろオイル漬 10 切干しだいこん 5 にんじん 6 いため油 0.5 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[わかめごはん] 精白米 80 炊き込みわかめ 1.6 [とうふのチャンプル] 豚肉 20 平天 12 冷凍とうふ 100 にんじん 20 たまねぎ 40 チンゲン菜 26 はるさめ 7 粉かつお 0.25 いため油 1 しお 0.25 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 1.2 [みそ汁] じゃがいも 16 たまねぎ 11 えのきたけ 11 青ねぎ 1 みそ 7 けずりぶし 1 水 90	[ごはん] 精白米 75 [関東煮] 皮なし鶏肉 20 平天 12 ミニミニがんも 12 じゃがいも 66 板こんにやく 24 にんじん 19 さとう 4 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 1.2 水 50 [キャベツと塩昆布炒め] キャベツ 55 塩こんぶ(細切り・減塩) 1 いため油 0.3 うすくちしょうゆ 0.5	
	エネルギー(kcal)	636	698	532	576	679	600	588	526	591	628	613	560
	たんぱく質(g)	20.2	25.3	22.5	24.3	23.4	25.9	21.1	22.4	23.4	22.2	23.9	23.1
	塩分(g)	1.5	3.0	2.6	1.8	2.6	1.7	1.6	1.7	1.9	2.4	2.5	1.4
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g	
	平均栄養摂取量	600	15	28	328	2.3	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	5.2	2.1	
	学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの10~20%以下	エネルギーの20~30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	

○毎日の給食には、牛乳(200ml)1本がつき、栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています。
 ○食品名に☆印があるのは、大東市の5大アレルギー(鶏卵・うずら卵、乳・乳製品、小麦、えび、ごま・ごま油)です。
 ○食物アレルギーのある方は、献立表でよくご確認ください。
 ○加工食品の成分表が必要な方は学校までご連絡ください。



○令和8年4月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、**食材費については公費負担となり、児童にかかる学校給食を無償**で提供しています。
 ○気象状況、インフルエンザ等による学級閉鎖などの影響で食材または献立が一部変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

令和8年5月分

日付	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[チキンピラフ] 精白米 65 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 0.9 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84 [コーンクリームスープ] ベーコン 10 (6×6拍子木切) ホールコーン 20 スイートコーン 25 たまねぎ 33 にんじん 11 パセリ(乾燥) 0.04 いため油 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02 ☆牛乳 20 かたくり粉 1 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 70 [みかんカクテル] みかん缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 15 冷凍ゼリー(みかん) 15	[ごはん] 精白米 75 [かきたま汁] ☆たまご 22 じゃがいも 22 ☆ささめふ 1.5 たまねぎ 22 えのきたけ 11 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [さばのしょうが煮] さば角切り(2cm角) 50 土しょうが 1 さとう 2.5 さけ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 6 [のり] のり 1袋	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [スパゲティミートソース] 合挽肉 25 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 55 にんにく 0.5 土しょうが 1 いため油 2 しお 0.2 こしょう 0.03 トマトケチャップ 10 ウスターソース 6 [ひじきサラダ] 芽ひじき 0.8 むき枝豆 5 キャベツ 28 ホールコーン 5 [ヨーグルト(プラス)] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ [和風ドレッシング(本)] 和風ドレッシング クラス1本	[ごはん] 精白米 75 [キムチ豚じゃが] 豚肉 20 じゃがいも 66 たまねぎ 38 にんじん 16 いとこんにやく 20 白菜キムチ 10 にら 3 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 5 ☆白ごま 1 ☆ごま油 1 けずりぶし 0.5 水 30 [豆腐ナゲット] ☆豆腐ナゲット(小麦) 2コ 揚げ油 4	[かやくごはん] 精白米 65 皮なし鶏肉 10 ちくわ 4 うすあげ 3 にんじん 5 ささがきごぼう 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 85 [みそ汁] カットわかめ 0.6 じゃがいも 22 たまねぎ 22 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [五目豆] 牛肉 7 大豆(乾) 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20	[ごはん] 精白米 75 [タイピーエン] 豚肉 10 にんじん 6 たまねぎ 22 干しいたけ 0.5 もやし 10 ちくわ 5 はるさめ(カット) 7 青ねぎ 5 しお 0.3 こしょう 0.03 さけ 1 みりん 1 うすくちしょうゆ 3.5 とりがらスープ 10 水 130 [あじのフライ] ☆あじフライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	
	エネルギー(kcal)	566	611	646	660	504	589
	たんぱく質(g)	19.5	27.6	25.4	20.4	22.5	23.3
	塩分(g)	2.3	1.8	2.5	1.6	2.6	1.9

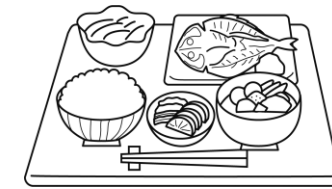
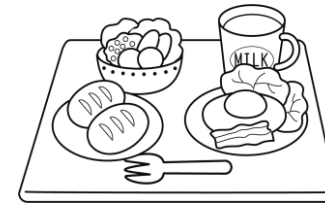
朝ごはんは脳と体にスイッチオン!



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。
しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう!

なるべく主食・主菜・副菜がそろったものを!

朝ごはんを食べているという子どもたちの中には、菓子パンだけ、ふりかけごはんだけ、などという場合もみられます。前日の夕食をアレンジするだけでもよいので、なるべく主菜、副菜などのおかずも一緒にとるようにしましょう。



学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



【作り方】

- ①はるさめは水でもどす。干しいたけはもどして5ミリ角に切る。
ちくわ・・・5ミリ輪切り、たまねぎ・・・5ミリ薄切り、青ねぎ・・・小口切り
にんじん・・・5ミリいちょう切り
- ②分量の水にとりがらスープを入れ豚肉、にんじん、たまねぎ、干しいたけを入れ煮る。
- ③材料がやわらかくなれば、ちくわ、もやし、はるさめ、青ねぎを入れ調味して仕上げる。

【材料・分量(4人分)】

- | | | | | | |
|-------|-----|---------|------|----------------|-------|
| 豚肉 | 60g | はるさめ | 40g | うすくちしょうゆ | 大さじ1強 |
| にんじん | 35g | 青ねぎ | 30g | とりがらスープ | 60g |
| たまねぎ | 30g | しお・こしょう | 少々 | 水 | 780cc |
| 干しいたけ | 3g | さけ | 小さじ1 | (市販のとりがらスープの素を | |
| もやし | 60g | みりん | 小さじ1 | 水に合わせて入れて可) | |
| ちくわ | 1本 | | | | |

タイピーエンは
熊本県の
郷土料理です!



～献立紹介～
29日(金)

タイピーエン