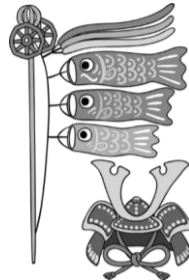


	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギー の13~20%	エネルギー の20~ 30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満
5月分 平均栄養量	615	24.6 (16.0%)	18.8 (27.5%)	304	80	3.0	182	0.57	0.54	20	5.4	2.1



- ◆おはしは、家から持ってきてください。
- ◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
- ◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
- ◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
- ◆お米につきましては、現在、大阪産ヒノヒカリを使用しています。
- ◆野菜等につきましては、地産産物の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し、安全な食材の提供につとめています。
- ◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
- ◆11日(月)のポークカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。



献立表のアレルギー表示について

・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。

・海産物、海産加工品は、えび・かきが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かきを捕食している場合があります。



しっかり食べよう!朝ごはん

朝ごはんは一日の元気の源です。また、生活リズムを整える役割もあります。

..... 朝ごはんの効果



食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると症状が現れることをいいます。
 症状は、皮膚のかゆみ、じんましん、のどの痛み、目の充血、嘔吐、呼吸困難など命に関わることもあります。
 交野市では、食物アレルギーのある児童生徒も安心して給食時間を過ごせるように、アレルギー対応を行っています。

【加工食品配合表の作成】

食物アレルギー等健康上の理由により、加工食品配合表を希望される保護者については、学校給食センターのホームページよりご確認ください。

○交野市ホームページ「給食実施カレンダー及び毎月の献立表と加工食品配合表」

URL: <https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2025030400123/>



こちらのQRコードから
ご覧いただけます。

【除去食の対応】

除去食とは、アレルギーの原因物質を除いて提供される食事のことです。
 交野市では、現在「卵(魚卵は含まない)」と「えび」を対象に除去食を提供しています。
 また、調味料や加工食品については、アレルゲンの少ないものを可能な限り使用しています。

今月の地場産物



たまねぎ



きゅうり

交野市の農家の方が

作っていただきました。

感謝して食べましょう。

1日

けんちん汁

とうふ	20
あぶらあげ	5
かたかまぼこ(かぶど)	5
だいこん	20
にんじん	10
あおねぎ	5
しめじ	10
ささがきごぼう	10
みりん	1
小麦 こいくちしょうゆ	4
しお	0.1
ごまあぶら	0.15
けずりぶし	1.7
みず	100

ご飯

たけのこの甘辛煮

とりにく	10
ひらてん	10
こんにやく	10
たけのこ	20
みりん	0.5
さとう	1.5
小麦 こいくちしょうゆ	2.5
なたねあぶら	0.1
けずりぶし	0.3
みず	10

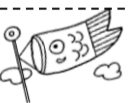


かしわもち(30g)

1コ



こどものひ こんだて



ぎゅうにゅう
(乳)牛乳 1本

旬の食べ物を味わおう!

「旬」とは、自然のなかで育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさん獲れる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養たっぷりです。
 旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化を感じることができます。
 また、お正月や行事食など特別な日に食べる料理も「旬」が関係しています。



1日 たけのこの甘辛煮

たけのこ



21日 春キャベツのスープ

春キャベツ



11日 アスパラガスのソテー

アスパラガス



22日 あじの南蛮風

あじ



13日 新玉ねぎのみそ汁

新玉ねぎ



27日 クレープ(ブルーベリー)

ブルーベリー



15日 かつおのノルウェー風

かつお



7日

(小麦・乳)丸パン

ABCスープ

ベーコン	10
小麦 アルファベットマカロニ	6
たまねぎ	35
キャベツ	30
にんじん	10
セロリ	1
ローリエ	0.01
ポークブイヨン	4.3
しろワイン	1
こしょう	0.03
しお	0.35
小麦 うすくちしょうゆ	1.5
みず	95

ぎゅうにゅう
(乳)牛乳 1本

フランクフルト

フランクフルト (20g×)	2コ
トマトケチャップ	8
ツナ	10
こまつな	20
ホールコーン	20
こしょう	0.02
しお	0.03
なたねあぶら	0.2

8日

減量わかめご飯






中華炒め

とりにく	20
ちくわ	10
キャベツ	40
たまねぎ	30
にんじん	10
エリンギ	10
もやし	15
チキンスープ	5
かきあぶら	0.8
こしょう	0.03
小麦 うすくちしょうゆ	1
しお	0.4
なたねあぶら	0.2
でんぷん	0.8
みず	15

ぎゅうにゅう
(乳)牛乳 1本

揚げパン

乳・小麦 コッペパン (30g)	1コ
なたねあぶら	6
グラニューとう	10

月	火	水	木	金
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん ポークカレー☆ ぶたにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 こしょう 0.03 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85  アスパラガスのソテー スライスウィンナー 15 キャベツ 25 アスパラガス 10 みりん 0.5 しお 0.05 小麦 うすくちしょうゆ 1 なたねあぶら 0.1  ミルク(ココア) (12.5g) 中学生 1コ (乳)牛乳 1本	ごはん うずまきパン ベジタスープ ロースハム 15 たまねぎ 30 キャベツ 30 にんじん 5 あおねぎ 5 しろワイン 1 チキンスープ 5.5 こしょう 0.04 しお 0.1 小麦 うすくちしょうゆ 3.3 なたねあぶら 0.1 みず 85 春巻き はるまき (50g) 1コ なたねあぶら 7.5 ツナポテトサラダ ツナ 7 じゃがいも 35 ホールコーン 5 ノンエッグマヨネーズ 5  ミックスフルーツ ミックスフルーツ 40 (乳)牛乳 1本	ごはん ビビンバ ぎゅうにく 25 チンゲンサイ 10 にんじん 10 ぜんまいみずに 15 にんにく 0.03 しろいりごま 1.1 さとう 1.9 ごまあぶら 0.2 新玉ねぎのみそ汁 しんたまねぎ 25 しんたまねぎ 35 あおねぎ 10 にんじん 10 みそ 8.5 けずりぶし 1.7 みず 100 ミックスフルーツ ミックスフルーツ 40 (乳)牛乳 1本	ごはん パインパン ビーンズシチュー ぶたにく 25 ひよこまめ 5 レンズまめ 10 たまねぎ 45 にんじん 15 しめじ 10 ポークブイオン 10 小麦 デミグラスソース 30 あかワイン 1.5 ローリエ 0.02 こしょう 0.03 トマトケチャップ 6 とんかつソース 3 しお 0.3 なたねあぶら 0.2 小麦 こむぎこ 0.5 みず 40 三色サラダ ロースハム 10 キャベツ 25 にんじん 5 ホールコーン 5 小麦 こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1 す 1.4 こめあぶら 0.5 小麦 こむぎこ 小麦 こむぎこ 0.5 みず 40 (乳)牛乳 1本	ごはん かつおのノルウェー風 かつおくぎりでんぶんつき 45 なたねあぶら 8 さとう 1.5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.5 みず 3  きざみうどん とりにく 20 かまぼこ 5 あぶらあげ 5 かんそうわかめ 0.7 小麦 うどん 50 たまねぎ 25 にんじん 10 あおねぎ 5 えのきたけ 5 さとう 0.2 しお 0.1 小麦 うすくちしょうゆ 6 けずりぶし 1.7 みず 100 りんごジュース 1本
18日	19日	20日	21日	22日
ごはん ちゃんこ とりだんご 30 とうふ 30 りょくとうはるさめ 5 はくさい 50 だいこん 20 にんじん 10 あおねぎ 5 つちしょうが 0.4 えのきたけ 10 おさけ 1 みりん 2 しお 0.15 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 小麦 こいくちしょうゆ 1.5 けずりぶし 1 みず 40 (乳)牛乳 1本	ごはん コッペパン れんこん きんぴら ちくわ 10 つきこんにやく 10 れんこん 20 にんじん 5 おさけ 1 みりん 1 さとう 1.4 小麦 こいくちしょうゆ 2 なたねあぶら 0.2 フライドポテト かわつきフライドポテト 30 なたねあぶら 3 しお 0.1 さやいんげんのクリームスープ とりにく 20 ロースハム 10 しろいんげんまめ 10 じゃがいも 30 たまねぎ 40 にんじん 10 さやいんげん 5 パセリ 0.3 しろワイン 1 ローリエ 0.02 ポークブイオン 10 乳 ギゅうにゅう 30 こしょう 0.03 しお 0.4 じょうしんこ 1 なたねあぶら 0.2 みず 40 いちごジャム(15g) いちごジャム(15g) 1コ (乳)牛乳 1本	ごはん マーボー豆腐 とうふ 80 ぶたミンチ 25 たまねぎ 50 にんじん 25 あおねぎ 5 つちしょうが 0.8 ほししいたけ 0.5 にんにく 0.03 あかみそ 4 まめみそ 2 小麦 テンメンジャン 3 トウバンジャン 0.1 みりん 1 こしょう 0.02 小麦 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.8 なたねあぶら 0.2 でんぶん 1 みず 8 (乳)牛乳 1本	ごはん 春雨サラダ ロースハム 10 りょくとうはるさめ 6 こまつな 5 にんじん 5 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 しお 0.15 さとう 0.38 す 1 ごまあぶら 1 春キャベツのスープ ベーコン 15 はるキャベツ 30 たまねぎ 30 にんじん 10 パセリ 0.3 ポークブイオン 4.3 こしょう 0.02 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1.2 みず 100 デミグラスハンバーグ ハンバーグ (50g) 1コ 小麦 デミグラスソース 12 トマトケチャップ 2.4 とんかつソース 1.2 みず 2 小麦 こいくちしょうゆ 小麦 こいくちしょうゆ 1.2 みず 100 (乳)牛乳 1本	ごはん のっぺい汁 とりにく 15 こんにやく 10 だいこん 10 にんじん 10 じゃがいも 20 あおねぎ 5 ささがきごぼう 5 小麦 こいくちしょうゆ 5 でんぶん 1 けずりぶし 1.7 みず 110 あじの南蛮風 あじでんぶんつき 1コ 小学生(40g) 1コ 中学生(50g) 1コ なたねあぶら 8 たまねぎ 3 きゅうり 3 にんじん 3 小麦 こいくちしょうゆ 3 さとう 2 す 1.5 みりん 1 みず 5  (乳)牛乳 1本
25日	26日	27日	28日	29日
ごはん ポークカレー ぶたにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 こしょう 0.03 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85 (乳)牛乳 1本	ごはん 黒糖パン チリコンカン ぶたミンチ 20 だいずみずに 15 ひよこまめ 10 じゃがいも 45 たまねぎ 40 にんじん 10 ローリエ 0.02 なたねあぶら 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.5 小麦 こいくちしょうゆ 2 カレーこ 0.2 トマトケチャップ 10 オールスパイス 0.02 みず 35 ホキフライ 小麦 ホキフライ 1コ 小学生(40g) 1コ 中学生(50g) 1コ なたねあぶら 8 小麦 こいくちしょうゆ 小麦 こいくちしょうゆ 2 (乳)牛乳 1本	ごはん 豚肉の焼肉風炒め ぶたにく 30 たまねぎ 30 ピーマン 5 にんにく 0.03 りんごピューレ 2 おさけ 0.5 かきあぶら 0.25 みりん 0.5 こしょう 0.01 小麦 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 しお 0.15 なたねあぶら 0.1 もずくのみそ汁 あぶらあげ 5 もずく 7 たまねぎ 35 だいこん 20 あおねぎ 5 あかみそ 8 みそ 2 けずりぶし 1.7 みず 100 クレープ(ブルーベリー) (30g) クレープ(ブルーベリー) (30g) 1コ (乳)牛乳 1本	ごはん コッペパン 塩野菜ラーメン 小麦 やきぶた 20 なるとかまぼこ 5 たまねぎ 30 チンゲンサイ 15 にんじん 10 こしょう 0.02 小麦 しおラーメンスープのもと 9.4 みず 90 ラーメンの麺 小麦 ラーメンのめん 40 なたねあぶら 0.1 キムチ炒め ぶたにく 25 はくさいキムチ 15 キャベツ 15 にら 5 つちしょうが 0.2 にんにく 0.02 チキンスープ 0.3 おさけ 0.2 さとう 0.5 しお 0.02 小麦 うすくちしょうゆ 0.9 なたねあぶら 0.1 じゃがいものうま煮 とりにく 20 ちくわ 10 こんにやく 10 だいこん 30 じゃがいも 50 にんじん 10 むきえだまめ 5 みりん 1 さとう 2.2 小麦 うすくちしょうゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 切り干大根のサラダ ツナ 15 きゅうり 5 きりほしだいこん 3 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 す 1.5 さとう 1 ごまあぶら 1 (乳)牛乳 1本	