

令和8年5月分学校給食予定献立表  
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくるための  
(魚・肉・卵・大豆・牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとになるための  
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえるための  
(野菜・果物 など)

! さかなのほねなど、のどにつまりやすいものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにちもってきてね!

1 日 (金)	かしわもち ごはん	こまつなのからしあえ ガーリックチキン	きせつのみそしる	ぎゅうにゅう	こどものひ 5月5日は、こどもの健康を祈り、お祝いする日です。 かしわもちには、子孫はん菜の願いが込められています。	14 日 (木)	ごはん	こまつなのソテー	ぶたにくのバーベキューソース	ぎゅうにゅう	クイズ2 あぶら揚げは何かから作られているでしょうか? ①大豆 ②とうもろこし ③じゃがいも			
	かしわもち1こ こめ60		とりにく40 あぶらあげ7 かまぼこ7 あかみそ7 しろみそ2 (だしこんぶ)0.5	しょうが0.3 にんにく0.3			たまねぎ15 にんじん5	こめ70		ぶたにく40		とうふ60 とりにく20 あぶらあげ7 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	えのきたけ5	
	エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g							エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g						エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g
7 日 (木)	ごはん	たこやき はるキャベツのごまあえ	ぶたにくとじゃがいものもの <中学生は3こ>	ぎゅうにゅう	春キャベツ キャベツには、春キャベツと冬キャベツがあります。 春キャベツはやわらかくて、みずみずしいのが特ちょうです。	15 日 (金)	ごはん	まめごはん	とりにくのてりやき	ぎゅうにゅう	クイズ1 とうもろこしはどこを見るときが多いとわかるでしょう? ①ひげの本数 ②皮の色 ③くきの太さ			
	こめ70	しょうごま0.6 すりごま0.3	たこやき 小学生2こ 中学生3こ	ぶたにく30 あぶらあげ10 (けずりぶし)1.5			じゃがいも50	こめ70		とりにく45		ぶたにく30 (とんこつスープ)5	はるさめ5	
	エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g							エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g						エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g
8 日 (金)	ごはん	フライドポテト	ポークハヤシライス	ぎゅうにゅう	クイズ2 とうもろこしはどこを見るときが多いとわかるでしょう? ①ひげの本数 ②皮の色 ③くきの太さ	18 日 (月)	ふりかけ	ごはん	ごもくまめ	トンじゃが	ぎゅうにゅう	こん布 こん布の主な産地は北海道です。ミネラルや食物せんいがたくさんふくまれています。		
	こめ75	じゃがいも45	ぶたにく40 (とんこつスープ)4 (とりがらスープ)7	ブラウンウ12 デミグラスソース3				ふりかけ1ふくら	こめ70	だいち8 ちくわ5 こんぶ0.13 (けずりぶし)0.6	しろうご0.4		ぶたにく35	じゃがいも50
	エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g							エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g						エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g
11 日 (月)	ごはん	ひじきのサラダ	あげシューマイ	ぎゅうにゅう	シューマイ シューマイに似た料理にギョウザがありますが、ギョウザを包む皮が丸いのに対して、シューマイの皮は四角いのが特ちょうです。	19 日 (火)	ごはん	チャプチェ	いわしのカリカリあげ	ぎゅうにゅう	なぞなぞ ドレミファソラシドから取り出して使う調味料はなあに? ヒント:今日の給食にも使われています。			
	こめ70	めひじき1	シューマイ 小学生2こ 中学生3こ	あつあげ45 とりにく25				こめ70	やきぶた5	いわしのカリカリあげ 小学生1ひき 中学生2ひき		ぶたにく25 あかみそ9 (とりがらスープ)8	トック20	
	エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g							エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g						エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g
12 日 (火)	ごはん	きりぼしだいこんのはりはりづけ	さばのしょうがじょうゆダレ	ぎゅうにゅう	いも団子じる じゃがいもを使った北海道の郷土料理で、団子状にしたじゃがいもを具材と一緒に煮込みます。	20 日 (水)	ランチパン	バジルチキン	ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう	バジル バジルはハーブの仲間、イタリア料理によく使われます。香りがよく、料理を引き立ててくれます。			
	こめ70	こんぶ0.05	さば1きれ	とりにく15 あぶらあげ5 あかみそ8 しろみそ2 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5			じゃがもち20	ランチパン1こ		とりにく40		ぶたにく20 ぎゅうにゅう20 チーズ2 だしふんにゅう2 (とりがらスープ)7 (とんこつスープ)4	じゃがいも50 なまクリーム2	
	エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g							エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g						エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g
13 日 (水)	こくとうパン	マスタードふうみサラダ	ケチャップウインナー	ポトフ	ぎゅうにゅう	黒糖 さとうきびという植物からできています。しほりだしたるの水気を飛ばすことで、黒糖ができます。	21 日 (木)	ごはん	ツナそぼろごはん	かみかみじゃこ	ぎゅうにゅう	じゃこ じゃこは骨を強くするカルシウムがたくさんふくまれています。		
	こくとうパン1こ		ウインナー1ほん	とりにく30 (とりがらスープ)5	じゃがいも50			こめ70	まぐろあぶらづけ15 めひじき0.5	にほし3	とりにく25 がんもどき20		じゃがいも40 しろごま0.6 すりごま0.6	
	エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g							エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g						エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。  
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和8年  
5月分

【お知らせ】  
●材料入荷の都合により、内容を多少変更  
することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年  
(3年生・4年生)の量を示しています。  
配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立  
表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)  
は1.15倍、中学生は1.3倍になります。

業者から学校  
へ直接配送さ  
れる食品

○牛乳  
○かしわもち(1日)  
○パンまたは米飯

22 日 (金)	ごはん ナムル	とりつくねのあまからあんかけ	ぶたにくのすきに	ぎゅうにゅう 牛乳	切り干し大根 大根は水分が多い ため、切って干すこと で水分が抜け、長期 間保存することがで きます。 太陽に当てるとあ まさが増します。
♥	ほしわかめ0.3	とりつくね40	ぶたにく35 とうふ35	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70				
♣	きりほしだいこん2 にんじん5 にんにく0.05 しょうが0.35		たまねぎ30 にんじん20 しめじ5 いとこんにやく30		エネルギー kcal 609 たんぱく質 g 27.4 しじつ g 16.1

29 日 (金)	ごはん しんたまねぎのサラダ	にくだんごのあまからあんかけ	いそに	ぎゅうにゅう 牛乳	新たまねぎ 新たまねぎとは、 収穫後すぐに出荷 されたたまねぎのこ とです。水分が豊富 であまみが強いいた め、サラダに最適で す。
♥		にくだんご40	とりにく20 あぶらあげ7 めひじき1.5 (けずりぶし)1	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70		じゃがいも40		
♣	しんたまねぎ20 キャベツ10 にんじん3		にんじん15 ほししいたけ0.3 しんたまねぎ10 こんにやく15		エネルギー kcal 634 たんぱく質 g 24.0 しじつ g 19.2

25 日 (月)	ごはん おひたし	ポテトコロッケ	こうやどうふとやさいのもの	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ3 コロッケの由来と なった料理は何で しょう？ ①コロネ ②クロワッサン ③クロケット ◇こたえはしたにあるよ
♥	(けずりぶし)0.3		とりにく20 (けずりぶし)1 こうやどうふ5	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70	ポテトコロッケ1こ			
♣	チンゲンサイ20 にんじん5		しょうが0.2 たまねぎ25 キャベツ20 にんじん20 ほししいたけ0.3		エネルギー kcal 626 たんぱく質 g 20.1 しじつ g 20.0

5月12日(火) いも団子じる

この日のテーマは  
「みんなのふるさと給食」

市町村や都道府県、世界各地で  
親しまれている料理を紹介します。

いも団子じるは北海道の郷土料理です。  
北海道では、昔からじゃがいも作りが盛んで、今でも全国一の生産量を誇っています。  
いも団子は、茹でたり蒸したりしたじゃがいもをつぶして、でんぷん粉を混ぜ、よくこねて作ります。

26 日 (火)	ごはん てづくりふりかけ	さわらのこうみやき	しんじゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう 牛乳	新じゃがいも ふだんのじゃがいもより水分が多く、しっとりしています。また、ビタミンCも豊富にふくまれています。
♥	こなかつお1	さわら1きれ	ぶたにく25	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70	しろごま0.6	しんじゃがいも50		
♣	えだまめ3	ゆずじる0.5	たまねぎ30 にんじん20 ホールコーン6		エネルギー kcal 615 たんぱく質 g 27.7 しじつ g 15.8

27 日 (水)	ランチパン てりやきハンバーグ	いんげんのソテー	トマトに	ぎゅうにゅう 牛乳	さやいんげん いんげん豆の若い実をさやごと食用にしたものです。年に三度収穫できることから「サンドマメ」とも呼ばれます。
♥	ハンバーグ1こ		ぶたにく20 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう	
◆	ランチパン1こ		じゃがいも50		
♣	しょうが0.2 にんにく0.05	さやいんげん10 ホールコーン10 にんじん5	セロリー2 にんにく0.05 たまねぎ30 キャベツ10 にんじん10 トマト10 しめじ5		エネルギー kcal 646 たんぱく質 g 25.5 しじつ g 23.5

28 日 (木)	ごはん にんじんしりしり	ぶたにくのからあげ	けんちんじる	ぎゅうにゅう 牛乳	けんちんじる お肉を使わず、たっぷりの野菜に豆ふを加えた精進料理です。ごま油の風味が効いています。
♥	まぐろあぶらづけ5 (とんこつスープ)2	ぶたにく50	とうふ20 あぶらあげ7 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70				
♣	にんじん20	しょうが0.15 にんにく0.1	だいこん15 にんじん15 あおなご3 つきこんにやく10 ほししいたけ0.3		エネルギー kcal 628 たんぱく質 g 26.7 しじつ g 20.5

【令和8年度の学校給食費について】

羽曳野市では、子育て世帯の負担軽減を図るため、令和8年4月から小学校給食費の無償化を実施します。財源の一部には国の「給食費負担軽減交付金」を活用しますが、国の基準額を超える部分については市が独自に公費を上乗せし、給食の質を維持・向上しながら、保護者負担の軽減に取り組んでまいります。



また、市立中学校及び義務教育学校後期課程については、食材費の上昇に伴い、1食当たりの給食費を360円から380円に改定しますが、保護者負担額はこれまでと同額の300円に据え置き、令和8年度は、残りの80円を公費で負担します。



羽曳野市では、今後も子育て世帯への支援を進めるとともに、安心・安全で栄養バランスのとれた学校給食の提供に努めてまいります。

区分	栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
									A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学生	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
	5月分平均栄養量	637	15.8	27.8	2.0	343	89	2.7	266	0.5	0.5	21	3.5	3.0
中学生	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	3.0
	5月分平均栄養量	800	15.3	26.9	2.4	369	109	3.3	327	0.6	0.6	29	4.4	3.7

クイズ1 こたえは①ひげの本数です。とうもろこしのひげの本数は、つぶの数とほぼ同じで、一つぶにつき一本のひげが伸びます。

クイズ2 こたえは①大豆です。油揚げは大豆から作られています。油揚げはうす切りにした豆ふを油で揚げた食品です。

クイズ3 こたえは③クロケットです。フランス料理のクロケットが由来となっています。

なぜなら こたえは みそ です。ドレミファソラシド♪