令和7年５月分　　中　学　校　給　食　献　立　表　　**市内全校統一の献立表となっていますので、各校の給食実施日については学校の行事予定をご確認ください。**

大東市教育委員会
TEL８７０－９１０２

みんなのイチオシレシピ

2日(金)　ごはんがすすむくん

9日(金)　ピリ辛キムチスープ

今月の新献立

29日(木)　ピリ辛高菜そぼろ

30日(金)　ポークハヤシライス

柏餅

端午の節句には粽(ちまき)や柏餅を食べます。粽は平安時代に中国から伝わり、柏餅は江戸時代に日本で作られました。柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないため、「子孫繁栄」と考えられ、縁起の良い食べ物として江戸を中心に広がりました。柏の木が育ちにくい関西地方では粽を食べることが多いそうです。

２日(金)の給食には柏餅が登場します。みなさんの健康や幸せを願って食べましょう。

八宝菜とおこげ

八宝菜とおこげは中国料理のひとつです。

八宝菜の『八』は「８種類の」という意味ではなく、「たくさんの」「数多くの」という意味です。八宝菜は、肉類と、魚介類、きのこ類、野菜を油で炒めあわせて調味し、かたくり粉でとろみをつけて仕上げます。

おこげは炊いたもち米や米を乾燥させて揚げたものです。

１３日(火)の給食には、八宝菜とおこげが登場します。おこげを手で割って、八宝菜と一緒に食べると美味しいので、ぜひやってみてください。

タコライス

タコライスは、味付けしたひき肉とレタス、トマトやチーズなどメキシコ料理のタコスの具材を乗せた沖縄県発祥の料理です。沖縄では1990年代から学校給食にタコライスが採用されている他、飲食店でも定番メニューになっており、沖縄県民に親しまれている料理です。

給食では、15日に沖縄返還の日の献立としてタコライスと小松菜のチャンプルがでます。タコライスにはチーズをのせて食べて下さいね！

高菜

高菜はアブラナ科の植物で、カラシナの一種です。原産地は中央アジアで、日本には中国を経て九州から渡来してきたといわれています。日本で食べられるようになった歴史は古く、平安時代の書物にも既に高菜が登場しています。生で食べられることも多いですが、一般的によく知られているのは高菜漬けです。高菜漬けは野沢菜漬けや広島菜漬けと並んで日本三大漬け菜のひとつとされています。

２９日(木)には『ピリ辛高菜そぼろ』が登場します。お楽しみに！

1日(木)
エネルギー　723 kcal　たんぱく質28.2ｇ　塩分2.5g

☆コッペパン
☆コッペパン　1コ（乳・小麦）

じゃがいものインド風煮

豚肉	30
じゃがいも	70
たまねぎ	22
にんじん	11
三度豆	6
土しょうが	0.5
にんにく	0.5
米ぬか油	0.5
カレー粉	0.5
さとう	1.5
こいくちしょうゆ	3
しお	0.1
こしょう	0.03
水	25

チンゲン菜の炒め物

ベーコン	10
チンゲン菜	36
キャベツ	30
にんじん	6
しお	0.1
こしょう	0.02
さとう	0.35
うすくちしょうゆ	1.2

ボイルコーン
ホールコーン　30

いちごジャム
いちごジャム　1袋

☆牛乳　1本

2日(金)
エネルギー　769 kcal　たんぱく質35.6ｇ　塩分2.1g

行事食　こどもの日献立

白ごはん
精白米　100

ごはんがすすむくん

皮なし鶏肉（もも）	3コ
しお	0.2
こしょう	0.02
米ぬか油	0.5
にら	10
米ぬか油	0.2
ゆずぽん酢	6
白だしつゆ	1.5
水	1

豚肉と野菜のしょうが煮

豚肉	13
平天	8
たまねぎ	22
にんじん	11
キャベツ	22
土しょうが	0.3
米ぬか油	0.5
さとう	1.2
みりん	0.5
こいくちしょうゆ	1.6
土しょうが	0.5

小松菜のじゃこ炒め

しらす干し	5
こまつな	30
にんじん	6
米ぬか油	0.3
オイスターソース	0.3
こいくちしょうゆ	0.5

柏もち
柏もち　1コ

☆牛乳　1本

7日(水)
エネルギー　846 kcal　たんぱく質27.3ｇ　塩分1.7g

白ごはん
精白米　100

炒めビーフン

豚肉	25
ビーフン	10
キャベツ	59
にんじん	11
たまねぎ	22
青ねぎ	3
米ぬか油	1
しお	0.1
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	3
ボーンストック	2

シーチキンのそぼろ煮

まぐろオイル漬	30
さとう	0.8
こいくちしょうゆ	1.1
みりん	1.1

春巻
☆はるまき(小麦)　1コ
米ぬか油　3.5

☆牛乳　1本

8日(木)
エネルギー　778 kcal　たんぱく質27.4ｇ　塩分2.6g

☆ハニーパン
☆ハニーパン　1コ（乳・小麦）

チリコンカーン

いんげん豆(ゆで)	10
合挽肉	20
ベーコン	5
☆シェルマカロニ（小麦）	8
たまねぎ	44
にんじん	16
エリンギ	6
にんにく	0.5
米ぬか油	0.5
しお	0.3
こしょう	0.03
赤ワイン	1
トマトケチャップ	7
トマトピューレ	10
ウスターソース	1
チリパウダー	0.05
とりがらスープ	10
水	60

キャベツとコーンのサラダ

キャベツ	47
ホールコーン	10
しお	0.2
こいくちしょうゆ	0.7
洋からし	0.02
米ぬか油	0.2

じゃが枝豆

じゃがいも	44
むき枝豆	4
パセリ	0.2
しお	0.16
こしょう	0.01

ミルメーク
ミルメーク（ココア）　1袋

☆牛乳　1本

9日(金)
エネルギー　773 kcal　たんぱく質31.4ｇ　塩分2.7g

食缶の日

白ごはん
精白米　100

あじの磯辺フライ
☆あじの磯辺フライ（小麦）　1コ
米ぬか油　5

こんにゃくのチャプチェ

ハム	10
いとこんにゃく	20
たまねぎ	17
にんじん	11
こまつな	11
にんにく	0.1
こいくちしょうゆ	0.8
さとう	0.6
さけ	1
しお	0.1
こしょう	0.01
米ぬか油	0.5

さとう	1.5
みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2
水	5

ふりかけ
ふりかけ　1袋

ピリ辛キムチスープ

豚肉(ロース)	20
冷凍とうふ	20
白ねぎ	5
白菜キムチ	18
米ぬか油	0.5
みそ	5
コチジャン	1.5
とりがらスープ	5
水	110

きんぴらごぼう

ささがきごぼう	25
にんじん	11
米ぬか油	0.2

☆牛乳　1本

12日(月)
エネルギー　744 kcal　たんぱく質32.3ｇ　塩分2.8g

わかめごはん

精白米	100
炊き込みわかめ	2.7

鶏じゃが

皮なし鶏肉	30
さけ	0.3
じゃがいも	55
つきこんにゃく	20
たまねぎ	33
にんじん	22
米ぬか油	0.5
さとう	3.5
こいくちしょうゆ	5
けずりぶし	0.5
水	15

豚肉のガーリック炒め

豚肉	30
たまねぎ	33
しめじ	10
パセリ	0.3
にんにく	0.3
米ぬか油	0.2
しお	0.2
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1.5

卯の花

粉末高野豆腐	5
ちくわ	4
うすあげ	4
にんじん	5
干ししいたけ	0.4
青ねぎ	2.5
米ぬか油	0.8
さとう	1
みりん	0.8
こいくちしょうゆ	1.6
しお	0.04
けずりぶし	0.4
水	32

☆牛乳　1本

13日(火)
エネルギー　774 kcal　たんぱく質33.0ｇ　塩分2.7g

☆黒糖パン
☆黒糖パン　1コ（乳・小麦）

八宝菜

豚肉	30
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
干ししいたけ	0.5
土しょうが	0.4
米ぬか油	1
しお	0.2
こしょう	0.03
さけ	0.5
うすくちしょうゆ	1.6
こいくちしょうゆ	1.6
かたくり粉	1.5
ポークブイヨン（缶）	3.2
水	10

おこげ
おこげ　1袋

八宝菜と一緒に食べて下さい。

鶏のゆずこしょう炒め

皮なし鶏肉	25
エリンギ	15
たまねぎ	22
ピーマン	6
米ぬか油	0.2
さけ	1
こいくちしょうゆ	0.5
ゆずこしょう	1.2

ポパイコーンソテー

ほうれんそう	40
ホールコーン	15
米ぬか油	0.2
しお	0.15
こしょう	0.02

☆牛乳　1本

14日(水)
エネルギー　863 kcal　たんぱく質33.7ｇ　塩分1.4g

白ごはん
精白米　100

鶏肉の唐揚げ

鶏肉（皮つき）	3コ
土しょうが	1
にんにく	0.5
こいくちしょうゆ	2
かたくり粉	10
米ぬか油	7.5

麻婆じゃがいも

豚ひき肉	20
じゃがいも	50
土しょうが	0.2
にんにく	0.2
米ぬか油	0.2
さけ	1
みりん	1
さとう	1
こいくちしょうゆ	2
トウバンジャン	0.3
水	8
かたくり粉	0.5

野菜炒め

ちくわ	8
キャベツ	30
にんじん	9
米ぬか油	0.4
しお	0.08
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.8

☆牛乳　1本

15日(木)
エネルギー　827 kcal　たんぱく質34.3ｇ　塩分1.9g

白ごはん
精白米　100

タコライス

合挽肉	47
たまねぎ	41
にんじん	14
トマト缶詰	13
土しょうが	0.4
にんにく	0.2
米ぬか油	0.5
しお	0.25
こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	0.7
赤ワイン	1.3
トマトケチャップ	11
ウスターソース	2.5
カレー粉	0.3
チリパウダー	0.04
キャベツ	40

タコライスの具をごはんにのせた上に、チーズをのせてスプーンでくずしながら食べてください。

小松菜のチャンプル

豚肉	20
冷凍とうふ	40
こまつな	33
にんじん	6
米ぬか油	0.5
しお	0.1
こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
オイスターソース	1
粉かつお	0.5

枝豆コーン
むき枝豆　10
ホールコーン　20

スライスチーズ
☆スライスチーズ（乳）　1枚

☆牛乳　1本

16日(金)
エネルギー　842 kcal　たんぱく質35.0ｇ　塩分1.4g

白ごはん
精白米　100

豚肉のオイスターソース炒め

豚肉	60
たまねぎ	20
たけのこ水煮	20
干ししいたけ	1
にら	10
米ぬか油	0.5
さとう	1
さけ	3
こいくちしょうゆ	3
オイスターソース	2
ポークブイヨン（缶）	3
水	5
かたくり粉	1

ツナ大豆ふりかけ

まぐろオイル漬	15
ひきわり大豆	10
にんじん	6
米ぬか油	0.2
しょうが	0.5
さとう	1.3
さけ	1.5
こいくちしょうゆ	1.8

国産いちごとみかんの2色ゼリー
国産いちごとみかんの2色ゼリー　1コ

揚げシューマイ
☆シューマイ(小麦)　2コ
米ぬか油　4

☆牛乳　1本

19日(月)
エネルギー　748 kcal　たんぱく質34.3ｇ　塩分2.7g

白ごはん
精白米　100

関東煮

皮なし鶏肉	20
平天	15
じゃがいも	55
板こんにゃく	20
にんじん	22
さとう	3.7
こいくちしょうゆ	4.5
けずりぶし	0.5
水	50
ミニミニがんも	15
さとう	1.2
こいくちしょうゆ	1.5
水	30

いかキムチ

いか	30
はくさい	30
白菜キムチ	15
米ぬか油	0.2
さけ	0.2
さとう	0.7
みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2

そぼろふりかけ

豚ひき肉	20
土しょうが	0.1
三度豆	5
ホールコーン	5
にんじん	5
みりん	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
さとう	0.5
かたくり粉	0.5

☆牛乳　1本

20日(火)
エネルギー　889 kcal　たんぱく質32.3ｇ　塩分2.9g

☆コッペパン
☆コッペパン　1コ（乳・小麦）

焼きスパゲティ

豚肉	20
☆スパゲティ（小麦）	18
にんじん	16
キャベツ	46
たまねぎ	33
米ぬか油	0.5
しお	0.2
こしょう	0.03
ウスターソース	4
トンカツソース	8

チキンナゲット
☆チキンナゲット(小麦)　2コ
米ぬか油　4

青菜のベーコン炒め

ベーコン	5
チンゲン菜	22
はくさい	44
しお	0.1
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.8

ミルクバター
☆ミルクバター（乳）　1袋

☆牛乳　1本

21日(水)
エネルギー　750 kcal　たんぱく質24.6ｇ　塩分2.0g

白ごはん
精白米　100

ハンバーグ野菜ソースかけ

ハンバーグ（鶏豚）	1コ
米ぬか油	0.2
たまねぎ	25
しめじ	7
エリンギ	5
トマトケチャップ	10
トマトピューレ	4
ウスターソース	2
かたくり粉	0.02
水	15

じゃがいもとソーセージのバジル炒め

ウィンナー	15
じゃがいも	36
たまねぎ	22
米ぬか油	0.2
しお	0.2
こしょう	0.01
バジルペースト	2

にんじんサラダ

にんじん	25
ホールコーン	10
オリーブ油	0.5
イタリアンドレッシング	4

☆牛乳　1本

22日(木)
エネルギー　778 kcal　たんぱく質35.2ｇ　塩分2.8g

菜めし

精白米	100
菜めし	2.86

鯖のみそ煮

さば素焼き	1切
米ぬか油	0.2
みそ煮のたれ	10
土しょうが	3
水	16

豚バラとキャベツの塩だれ炒め

豚ばら肉	30
しお	0.1
こしょう	0.02
にんにく	0.1
キャベツ	40
米ぬか油	0.2
さけ	1
とりがらスープ	2
しお	0.15
こしょう	0.02

小松菜のしらす和え

こまつな	35
うすあげ	3
しらす干し	2
うすくちしょうゆ	1.2
みりん	0.5

☆牛乳　1本

23日(金)
エネルギー　801 kcal　たんぱく質30.2ｇ　塩分2.3g

食缶の日

白ごはん
精白米　100

バターチキンカレー

皮なし鶏肉	60
トマトケチャップ	15
カレー粉	0.5
たまねぎ	50
にんにく	0.5
土しょうが	0.5
米ぬか油	0.5
しお	0.1
こしょう	0.02
ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｶﾚｰﾌﾚｰｸ	11
水	6
☆ヨーグルト（乳）	15
☆牛乳	2
☆バター（乳）	1

ジャーマンポテト

ベーコン	5
じゃがいも	44
たまねぎ	22
パセリ	0.3
ガーリックパウダー	0.03
しお	0.15
こしょう	0.01

ほうれん草のサラダ

ほうれんそう	33
キャベツ	13
ホールコーン	10
しお	0.1
こいくちしょうゆ	1
洋からし	0.02
米ぬか油	0.2

フルーツナタデココ

もも缶	20
パイン缶	20
冷凍ゼリー（みかん）	20
ナタデココ	10

☆牛乳　1本

26日(月)
エネルギー　787 kcal　たんぱく質29.4ｇ　塩分2.4g

白ごはん
精白米　100

肉団子の甘酢あんかけ

ミートボール	40
米ぬか油	4
にんじん	22
たまねぎ	55
三度豆	5
たけのこ水煮	15
干ししいたけ	1
米ぬか油	1
さとう	4
す	1.5
こいくちしょうゆ	5
かたくり粉	1
ポークブイヨン（缶）	3
水	30

煮びたし

豚肉	15
ミニミニがんも	10.4
はくさい	33
にんじん	11
さとう	2
さけ	1
こいくちしょうゆ	2.5
けずりぶし	0.5
水	15

佃煮ふりかけ

細切りこんぶ	1.3
水	11
しらす干し	2.6
かつおぶし	1.3
みりん	1.6
さとう	2.6
こいくちしょうゆ	1.8
す	0.9

☆牛乳　1本

27日(火)
エネルギー　852 kcal　たんぱく質36.9ｇ　塩分2.7g

☆食パン
☆食パン　1コ（乳・小麦）

ミートサンドとキャベツソテーをはさんで食べて下さい。

洋風含め煮

皮なし鶏肉	25
ベーコン	15
じゃがいも	75
たまねぎ	50
にんじん	16
パセリ	0.5
しお	0.5
こしょう	0.02
とりがらスープ	6
水	30

ミートサンド

合挽肉	35
たまねぎ	20
ピーマン	10
しお	0.1
こしょう	0.01
☆小麦粉	1.4
さとう	1.4
トマトケチャップ	6.5
ウスターソース	1.1
洋からし	0.2
水	4

ボイルキャベツ
キャベツ　42

ヨーグルト
☆ヨーグルト（プラス）（乳）　1コ

☆牛乳　1本

28日(水)
エネルギー　748 kcal　たんぱく質27.1ｇ　塩分2.7g

白ごはん
精白米　100

春雨のひき肉炒め

合挽肉	35
マロニー	10
たまねぎ	36
キャベツ	36
にんじん	16
たけのこ水煮	10
干ししいたけ	0.5
青ねぎ	5
土しょうが	0.5
米ぬか油	1
こいくちしょうゆ	3.5
さとう	1
さけ	1
しお	0.15
こしょう	0.03
オイスターソース	1.5

丸天の含め煮

丸天	35
板こんにゃく	25
さとう	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
けずりぶし	0.5
水	35

ひじきの煮物

芽ひじき	2.4
うすあげ	6
にんじん	4
米ぬか油	0.3
さとう	2.8
みりん	0.4
こいくちしょうゆ	3.2
水	12

☆牛乳　1本

29日(木)
エネルギー　756 kcal　たんぱく質34.2ｇ　塩分2.2g

白ごはん
精白米　100

とりすき焼風にこみ

皮なし鶏肉	50
白ねぎ	10
たまねぎ	40
はくさい	70
いとこんにゃく	20
米ぬか油	0.5
さとう	4
こいくちしょうゆ	5.5
みりん	2
水	7
冷凍焼き豆腐	25

ピリ辛高菜そぼろ

豚ひき肉	20
たかな漬	15
土しょうが	0.3
米ぬか油	0.2
こいくちしょうゆ	0.5
さとう	0.25
トウバンジャン	0.1

ちくわの天ぷら

ちくわ（本）	0.5本
☆小麦粉	6
水	7.5
米ぬか油	2.5

☆牛乳　1本

30日(金)
エネルギー　818 kcal　たんぱく質27.7ｇ　塩分2.2g

白ごはん
精白米　100

ポークハヤシライス

豚肉	40
じゃがいも	30
たまねぎ	44
にんじん	10
米ぬか油	0.5
しお	0.15
こしょう	0.03
ｱﾚﾙｹﾞﾝｿﾌﾘｰﾊﾔｼﾌﾚｰｸ	11
水	70

ベーコンとほうれん草の炒め物

ベーコン	10
ほうれんそう	33
たまねぎ	33
しお	0.1
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.8

ごぼうサラダ

まぐろオイル漬	15
ささがきごぼう	20
にんじん	6

サラダにかけてください

ごまドレッシング
☆ごまドレッシング　1袋

☆牛乳　1本

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	793	16	28	349	2.9	252	0.71	0.56	34	6.5	2.3
学校給食摂取基準（中学生）	830	エネルギーの13～20%以下	エネルギーの25～30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

【給食献立表の見方】
①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。
② 🥄 のマークの日は、スプーンも持参してください。
③ 🍚 のマークの日は、食缶のおかずがつきます。
④食品名に☆印があるのは大東市の５大アレルゲン(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ごま・ごま油)です。
※ただし、中学校ではえびの使用はありません。

『加工食品のアレルゲンの記載について』
加工食品の食品名の後に（　）で記載しています。【例】パン（小麦・乳）※乳は脱脂粉乳です。

☆令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、**食材費についても市が全額負担し、生徒にかかる学校給食を無償で提供**しています。
☆気象状況などの影響で、一部食材が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。