

令和7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 (木)	ごはん こまつなのナムル あげシューマイ とうふとぶたにくのキムチいため 牛乳	キムチ かんこく つけもの の漬物です。 乳酸菌が豊富に含 まれている発酵食品 です。腸内環境を整 える効果が期待され ます。	13 日 (火)	ごはん まぜまぜひじきごはん カレーポテト とりつくねとうふのもの 牛乳	ひじき かいそう いっしゆ 海藻の一種です。 カルシウムや鉄分、 ヨウ素等、様々な栄 養素が豊富に含まれ ています。カルシウ ムは、骨や歯の材料 となります。
♥		シューマイ2こ ぶたにく30 とうふ50 (とんこつスープ)5	♥	とりにく15 めひじき0.5	とうふ45 とりつくね40 あぶらあげ7 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5
◆	こめ70		◆	こめ70	じゃがいも45
♣	こまつな20 にんじん10 にんにく0.03 しょうが0.2	しょうが0.3 たまねぎ25 たけのこ15 チンゲンサイ15 にんじん15 えのきたけ5 はくさいキムチ10	♣	ホールコーン5 えだまめ6 しょうが0.1	たまねぎ30 にんじん10 しめじ5 あおねぎ3 しょうが0.3
2 日 (金)	ごはん うちまめのものに ホキのレモンづけ きせつのみそしる 牛乳	こどもの日 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 孫繁栄の願いが込め られています。	14 日 (水)	ランチパン ケチャップウインナー しんたまねぎのサラダ はるやさいのスープに 牛乳	クイズ2 給食のウインナー は何から作られてい るでしょうか？ ①豚肉 ②牛肉 ③羊肉
♥	とりにく10 うちまめ3 (けずりぶし)0.5	ホキ40 あぶらあげ7 かまぼこ7 あかみそ7 (けずりぶし)2.5 しろみそ2 (だしこんぶ)0.5	♥	ウインナー11ぼん	とりにく25 (とりがらスープ)5
◆	こめ70	じゃがいも30	◆	ランチパン1こ	じゃがいも40
♣	にんじん3 えだまめ5 レモンじる1.1	しんキャベツ20 たまねぎ15 にんじん5	♣	トマトピューレ1.2	しんたまねぎ30 にんじん15 ホールコーン5 えだまめ5 セロリー2 にんにく0.02
7 日 (水)	こくとうパン にくだんごのバーベキューソース さんしょくサラダ トマトに 牛乳	こくとう さとうきびという植 物から作られていま す。しぼり出した汁の 水気を飛ばすこと で、黒糖ができます。	15 日 (木)	ごはん チャプチェ いわしのカリカリあげ ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため 牛乳	チャプチェ はるさめをつか 春雨を使った韓国 の家庭料理です。本 来は韓国春雨とい う、太くてコシのある ものを使用します。 給食では家庭でも使 用する細い春雨で作 ります。
♥	にくだんご40	ウインナー15 (とりがらスープ)10	♥	やきぶた5	いわしのカリカリあげ1びき あつあげ45 ぶたにく25
◆	こくとうパン1こ	じゃがいも50	◆	こめ70	はるさめ3
♣	しょうが0.1 にんにく0.03 りんごピューレ1.4	にんじん10 ホールコーン10 さやいんげん10 しめじ5	♣	しょうが0.02 にんにく0.02 にんじん5 こまつな10	たまねぎ35 にんじん15 しめじ5 にんにく0.2
8 日 (木)	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に 牛乳	クイズ1 高野豆腐はどのよ うにして作られている でしょうか？ ①茹でる ②凍らせる ③焼く	16 日 (金)	ごはん まめごはん ぶたにくのしょうがやき とりにくのすきに 牛乳	碓井豌豆 明治時代にアメリカよ りむき実採り用えんどう 豆が伝わり栽培されて きました。羽曳野市碓 井地区の伝統野菜で す。羽曳野市内のいく つかの学校の子も達 が、昨年11月に種を植 えて育ててくれました。
♥	(けずりぶし)0.3	とりにく20 とうふ5 (けずりぶし)1	♥		ぶたにく45 とりにく30 とうふ30
◆	こめ70	ポテトコロッケ1こ	◆	こめ70	じゃがいも40
♣	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 しめじ5 あおねぎ3 ほししいたけ0.3	♣	うすいえんどう6	たまねぎ10 しょうが0.3
9 日 (金)	ごはん とりにくのからあげ きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの ちゅうかスープ 牛乳	きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの 日本の伝統的な保 存食です。干して水 分が抜けることで、 栄養素が凝縮され、 少量でも栄養価が高 い食品となります。	19 日 (月)	ごはん セルフチャーハン さばのやくみソース ごもくスープ 牛乳	五目 中国由来の言葉で す。「様々な具材が 混ぜられている」とい う意味があり、具だく さんの料理に使われて います。
♥	やきぶた6 しおこんぶ0.8	とりにく50 ぶたにく8 (とりがらスープ)8	♥	ウインナー15	さば1きれ とりにく10 とうふ20 (とりがらスープ)8
◆	こめ70	ピーマン3	◆	こめ70	はるさめ5
♣	きりぼしだいこん2 ホールコーン5	しょうが0.15 にんにく0.1	♣	ホールコーン5 えだまめ6 ソテーたまねぎ2	たまねぎ4 あおねぎ1 にんじん5 りんごピューレ3 ほししいたけ0.3 しょうが0.1
12 日 (月)	ごはん こまつなのびたし さわらのあまからあんかけ しんじゃがいものそばろに 牛乳	新じゃがいも はる しょうかく 春に収穫され、すぐ に出荷されるじゃが いものことを「新じゃ がいも」と呼びます。 身が柔らかくみずみず しいのが特徴です。	20 日 (火)	ごはん わりぼしだいこんのあまず とりにくのしょうがに 牛乳	レバー 鉄分が多く含まれ ています。鉄分は血 の材料になり、体の 成長に必要なもので す。しっかりと食べま しょう。
♥	ひらてん10 (けずりぶし)0.5	さわら1きれ ぶたにく25	♥	こんぶ0.12	とりにく30 とりレバー10 ぶたにく25 ひらてん10
◆	こめ70	じゃがいも50	◆	こめ70	じゃがいも40
♣	こまつな10 キャベツ15	たまねぎ30 にんじん20 ホールコーン6	♣	わりぼしだいこん3	しょうが0.2 しょうが0.5 たまねぎ30 にんじん10 こんにやく20

※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>

21日 (水)	ランチパン ハンバーグステーキ	ポテトサラダ	オニオンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ3 たまねぎはどの部 分を食べているで しょうか？ ①葉 ②根 ③茎 ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 658 たんぱく質 g 21.4 しじつ g 28.7	27日 (火)	ごはん きりぼしだいこんのちゅうかあえ	とうふハンバーグのあまずあんかけ	ぎゅうにゅう 牛乳	トック 韓国の伝統的な食 材です。韓国では、 お正月に食べる縁起 ものとして親しまれて います。 しっかりとかんでか ら飲み込みましょう。 エネルギー kcal 659 たんぱく質 g 23.9 しじつ g 19.1	
♥		ハンバーグ1こ		ベーコン7 (とりがらスープ) 10		♥			とうふハンバーグ1こ	ぶたにく25 あかみそ9 (とりがらスープ) 8	ぎゅうにゅう
◆	ランチパン1こ		じゃがいも25 マヨネーズふうちょうみりょう1こ			◆	こめ70			トック20	
♣		しょうが0.2 にんにく0.05 りんごビュレ2	にんじん7 きゅうり5	たまねぎ20 ソテーたまねぎ15 キャベツ10 にんじん5		♣		きりぼしだいこん2 きゅうり15 にんじん5	しょうが0.2 にんにく0.05	しょうが0.1 にんにく0.1 キャベツ20 にんじん15 にら3 えのきたけ5 はくさいキムチ10	
22日 (木)	ごはん キムたくごはん	あげささかまぼこ	にくどうふ	ぎゅうにゅう 牛乳	キムたくごはん ながのけん しおじりし がっ 長野県塩尻市の学 校給食で生まれた料 理です。名前の「キ ムたく」は、キムチと たくあんを組み合わ せて名づけられまし た。 エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 28.9 しじつ g 17.5	28日 (水)	ランチパン あじのパプリカあげ	こまつなとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	なぞなぞ きつねの鳴き声が 聞こえる食べ物は何 にあに？ ヒント：今日の給食に も使われています。 ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 621 たんぱく質 g 27.6 しじつ g 21.3	
♥		ぶたにく20	ささかまぼこ1こ	ぶたにく35 とうふ40		♥		あじ1きれ		とりにく15 だしふんにゅう2 ぎゅうにゅう15 チーズ2 (とりがらスープ) 7 (とんこつスープ) 4	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				スライド	◆	ランチパン1こ			なまクリーム1	
♣		きざみたくあん10 はくさいキムチ8		しょうが0.3 にんにく0.05 たまねぎ35 にんじん10 しめじ5 いとこんにやく30		♣		こまつな10 キャベツ20	たまねぎ30 にんじん10 クリームコーン30 ホールコーン10		
23日 (金)	ごはん ふくじんづけ	チキンカレー	こまつなとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	福神漬け いろいろな野菜が 入っていることから、 七福神の名をとり「福 神漬け」と名づけら れました。 エネルギー kcal 609 たんぱく質 g 21.8 しじつ g 17.1	29日 (木)	ごはん きゅうりとわかめのすのもの	とりつくねのあまからあんかけ	ぎゅうにゅう 牛乳	わかめ 日本最古の歌集 「万葉集」で、わかめ について歌われてい ます。このことから、 昔から身近な食材 だったことが分かりま す。 エネルギー kcal 606 たんぱく質 g 28.2 しじつ g 16.4	
♥			とりにく40 (とりがらスープ) 15 (とんこつスープ) 8			♥		ほしわかめ0.2	とりつくね40	ぶたにく35 とうふ50 (とんこつスープ) 5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		じゃがいも40			◆	こめ70				
♣		ふくじんづけ7	にんにく0.3 しょうが0.2 たまねぎ30 ソテーたまねぎ20 にんじん10 りんごビュレ6 トマトビュレ1	こまつな20 ホールコーン5		♣		きゅうり20	しょうが0.3 キャベツ20 チンゲンサイ20 たまねぎ20 にんじん15 しめじ5		
26日 (月)	ごはん いんげんのごまあえ	たこやき	とりにくのもの	ぎゅうにゅう 牛乳	さやいんげん 1年に3回も収穫が できると言われてい るほど成長速度の早 い豆です。5月頃か ら9月頃にかけて本 格的な収穫時期とな ります。 エネルギー kcal 625 たんぱく質 g 19.6 しじつ g 16.2	30日 (金)	ごはん にんじんしりしり	ぶたにくのころもあげ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじんしりしり 沖縄の郷土料理で す。沖縄では専用の スライサー「しりしり 器」を使うことが一般 的で、「一家に一台 ある」とも言われてい るそうです。 エネルギー kcal 640 たんぱく質 g 25.2 しじつ g 18.1	
♥		(けずりぶし) 0.5		とりにく20 あつあげ20 (けずりぶし) 0.5		♥		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25 (けずりぶし) 2.5 (だしこんぶ) 0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま1 すりごま0.3	たこやき2こ	じゃがいも30	スライド	◆	こめ70			じゃがもち25	
♣		さやいんげん25		にんじん15 たまねぎ10 ほししいたけ0.3 いとこんにやく20		♣		にんじん20	しょうが0.2 レモンじる0.2	たまねぎ20 こまつな10 にんじん5 ほししいたけ0.3	

みんなの
ふるさと給食

こたしのテーマは
「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。—

22日（木）キムたくごはん
長野県塩尻市の学校給食で人気の
メニューです。もともとは、塩尻市西
部中学校だけの給食メニューでした。
長野県は漬物文化が発達している地
でありながら、子ども達の漬物離れ
が進んでいたそうです。そこで、子ど
も達に漬物をおいしくたべてもらいた
いという想いから考案されました。

【令和7年度の学校給食費について】

引き続き、食材の価格上昇が予想されますが、学校給食は値上げせずに現行のまま据え置きとします。
ただし、昨今の物価高騰が続く中、現在の給食費だけでは、質や量を保った給食を提供することは困難な
状況となるため、食材費高騰分を市が負担することにより、これまでどおりの栄養バランスが整った給食
を安定的に提供しておりますので、ご安心ください。

【給食費の公費負担(イメージ)】

令和6年度（1食あたり）
公費負担
食材費高騰分
給食費（保護者負担）
小学校（義務教育学校前期）
低学年250円
高学年260円
中学校（義務教育学校後期）
300円

令和7年度（1食あたり）
公費負担
食材費高騰分
給食費（保護者負担）
小学校（義務教育学校前期）
低学年250円
高学年260円
中学校（義務教育学校後期）
300円

市が負担
保護者負担

【期間：令和7年4月分から令和8年3月分まで】
※この事業は市独自の子育て支援策として、令和5年度から実施しています。
※学校給食は、学校給食法に基づき保護者の皆様には、食材の購入にかかる経費を給食費として負担いただき、それ以外の調理・配送等に必要
な経費は市が負担しております。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	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
栄養摂取基準	650	※1 13～20%	※2 20～30%	2未満	350	50	3.0	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.5以上	2.0
5月分 平均栄養量	630	16.1	27.9	2.1	347	86	2.7	281	0.4	0.5	21	3.4	3.0

※1 摂取エネルギー全体の13～20% ※2 摂取エネルギー全体の20～30%

クイズ1
こたえは ②凍らせるです。
豆腐を乾燥させながら凍らせて作ります。
細かな穴が沢山できるので、だしで炊くと
味がしみ込みおいしく食べられます。

クイズ2
こたえは ①豚肉です。
ウィンナーには、牛肉や羊肉を使ったもの、カビ漬
けしたものやハーブを混ぜて作る物など様々な種類
があります。

クイズ3
こたえは ①葉です。
玉ねぎは葉の根元がふくらんだ
ものです。

なぞなぞ
こたえは コーンです。
コンッ コンッ

クイズ
なぞなぞの
こたえ

なぞなぞ
こたえは コーンです。
コンッ コンッ