



令和4年5月分 学校給食献立予定表



しょくじのきまりをしよう

| 日曜 | こんだてめい | あか：おもにからだをつくるものになる | | みどり：おもにからだのちょうしをととのえる | | き：おもにエネルギーのもとになる | | 献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目) | 中学年費を掲載 | |
|-----|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------|
| | | 1ぐん さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん | 2ぐん ぎゅうにゅう じゅうせいひん こざかな・かいそう | 3ぐん いろのこいやさい | 4ぐん そのたのやさい・くだもの・きのこ | 5ぐん こめ・パン・めん いも・さとう | 6ぐん ゆし・しじつ | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 2月 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | | 673 | 20.0 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | 乳 | | | |
| | はくさいとベーコンのスープ | ベーコン | | にんじん・パセリ | 【たまねぎ】・はくさい とうもろこし | | あぶら | 豚肉 牛肉 小麦 大豆 | | |
| | ☆ポテトコロッケ | ぶたにく・ぎゅうにく | | にんじん・パセリ | たまねぎ | じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ | あぶら | 豚肉 牛肉 小麦 大豆 | | |
| | ◎ブロッコリーのドレッシングあえ | | | ブロッコリー | | | ドレッシング | 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉 | | |
| 6金 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | | 593 | 28.8 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | 乳 | | | |
| | とうにゅうみそしる | ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう | | にんじん・はねぎ | はくさい・だいこん | | あぶら | 豚肉 大豆 小麦 | | |
| | さわらのてりやき | さわら | | | | さとう・てんぷん | あぶら | 大豆 小麦 | | |
| | あじつけのり | | | | | さとう | | 小麦 大豆 | | |
| 9月 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | | 685 | 26.7 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | 乳 | | | |
| | トウモロコシとさけの味噌汁 | ぶたにく | | にんじん・トウモロコシ | えのきたけ・ほししいたけ とうもろこし | はるさめ | あぶら | 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 | | |
| | ◆★ほんのりみそあじやんニョムチキン | とりにく・あかみそ | | | しょうが・にんにく | てんぷん・こめこ さとう | あぶら・こま | 鶏肉 大豆 小麦 こま | | |
| 10火 | ちゅうかめん | | | | | 【ちゅうかめん】 | | 小麦 | 695 | 29.1 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | 乳 | | | |
| | わらうとんこつラーメン(しる) | ぶたにく・やしきぶた・なるど | | にんじん・はねぎ | キャベツ・メンマ | | あぶら | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 さば | | |
| | ☆あいちのあげギョーザ・2こ | 【ぶたにく】 | | 【にんじん】 | たまねぎ・【れんこん】 | てんぷん・さとう こむぎこ | あぶら | 豚肉 大豆 小麦 | | |
| | ◎きゅうりとひじきのちゅうかあえ | ささみフレーク | ひじき | | きゅうり | | ドレッシング | 鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉 | | |
| 11水 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | | 637 | 22.8 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | 乳 | | | |
| | しんじがのそぼろに いかねぎやきのわらうあんかけ | とりにく | | にんじん・さやいんげん | こんにゃく・【たまねぎ】 ねぎ・とうもろこし しょうが | じゃがいも・さとう てんぷん・やまいち さとう | あぶら ラー油 あぶら | 鶏肉 大豆 小麦 いか やまいち 大豆 小麦 | | |
| 12木 | クロワッサン | | | | | クロワッサン | | 小麦 乳 大豆 | 679 | 21.2 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | 乳 | | | |
| | ミートボールのトマトに | ミートボール・ベーコン | | にんじん・トマト | 【たまねぎ】・しめじだけ エリンギ・ピーズ・にんにく | じゃがいも・さとう | オリーブあぶら | 牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご | | |
| | フルーツクリームヨーグルト | | ヨーグルト なまクリーム | | みかん・バイン・もも パテデココ | さとう | | もも 乳 | | |
| | こざかな | | かたくちいわし | | | さとう | | | | |
| 13金 | むぎごはん | | | | | 【こめ】・おおむぎ | | | 679 | 24.2 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | 乳 | | | |
| | カレーシチュー | 【ぶたにく】・【だいず】 | | にんじん・【トマト】 | 【たまねぎ】・グリーンピース | じゃがいも | カレールー あぶら | 豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ | | |
| | ☆ヒレカツ | ぶたにく・だいずこ | | | | てんぷん・パンこ | あぶら | 豚肉 小麦 大豆 | | |
| | ◎いろいろサラダ | ハム | | にんじん | きゅうり・とうもろこし | | ドレッシング | 豚肉 | | |
| 16月 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | | 603 | 24.7 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | 乳 | | | |
| | わかたけしる | かまぼこ・【とうふ】 | わかめ | にんじん | たけのこ・えのきたけ ねぎ | | | 大豆 小麦 | | |
| | ☆じゃがいもかつおのあまがらめ | かつお | | さやいんげん | しょうが | じゃがいも・てんぷん さとう | あぶら・こま | こま 大豆 小麦 | | |
| | ★オレンジ | | | | オレンジ | | | オレンジ | | |
| 17火 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | | 621 | 27.3 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | 乳 | | | |
| | いちみんのみそしる | ぶたにく・【とうふ】 ミックスみそ | | | 【はくさい】・【なす】 えのきたけ・ねぎ | | あぶら | 豚肉 大豆 | | |
| | 138どんのぐ | とりにく・【たまご】 かまぼこ・こうやとうふ | | にんじん・【みつば】 | 【たまねぎ】・ほししいたけ 【きりほししいたけ】 | さとう・てんぷん | あぶら | 鶏肉 卵 大豆 小麦 | | |
| | ★ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | 乳 | | |

◎ ☆ しるしのオレンジのかわ・からぶくろ、ヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

◎ ◆ はおうぼこんだてです。

◎ サラダは、なまやさいでなく、すべてゆでてしゅうします。

◎ こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

◎ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

◎ ◎ しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

◎ ☆ しるしはセンターであけてちょうりしてあります。

◎ 6日、11日、19日、23日、25日、26日、30日のおかすには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。




9日(月)の「ほんのみそあじやんニョムチキン」は、浅井北小学校のじどうがかんがえたこんだてです。

17日(火)は
「いちのみやをたべるかっこうきゅうしょくのひ」
～いちのみやしてつくられたしょくさいが
たくさんつかわれています～

★いちみんのみそしる★
はくさい、なす
★138どんのぐ★
たまご、きりほししいたけ

かんしゃのきもちをわすれずに
あじわってたべましょう!





毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合ってみましょう！

令和4年5月分 学校給食献立予定表



しょくじのきまりをしよう

| 日曜 | こんだてめい | あか：おもにからだをつくるものになる | | | | | | みどり：おもにからだのちようしをととのえる | | き：おもにエネルギーのもとになる | | しょくじのきまりをしよう | |
|-------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|--------------------|----------------|---------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|--------------|--|
| | | 1ぐん | | 2ぐん | | 3ぐん | | 4ぐん | | 5ぐん | | 6ぐん | |
| | | さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん | ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かりそう | いろうこいやさい | そのたのやさい・くだもの・きのこ | こめ・パン・めん いも・さとう | ゆし・しゅじつ | 献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目) | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | | |
| 18 | サンドイッチロールパン | | | | | | | サンドイッチロールパン | | 小麦 乳 大豆 | 710 | 25.7 | |
| | 水 | | | | | | | | | 乳 | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | | | | |
| | はるやさいのクリームスープ | ベーコン・とうにゅう | | にんじん・ブロッコリー グリーンアスパラガス | 【たまねぎ】 | じゃがいも | ホワイトトルワ あぶら | | | 豚肉 大豆 | | | |
| | やきフランクフルト | ぶたにく | | | | | さとう | あぶら | | 豚肉 | | | |
| 19 | わかめごはん | | わかめ | | | | | 【こめ】 | | | 624 | 24.5 | |
| | ぎゅうにゅう | だしを あじわうひ | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | 乳 | | | |
| | もちいりすましじる | かまぼこ | | にんじん・はねぎ | はくさい・えのきだけ ほししいだけ | もち | | | 大豆 小麦 さば | | | | |
| | きぬあつあげのあまみそがけ | だいず・あかみそ | | | | | でんぷん・さとう | あぶら | 大豆 小麦 | | | | |
| 20 | ごはん | | | | | | | 【こめ】 | | | 634 | 24.5 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | 乳 | | | |
| | だいこんのあまからに ☆あじフリッター・2こ | ぶたにく・はんぺん あじ | | にんじん・さやいんげん | だいこん・ほししいだけ しょうが | さとう | あぶら | あぶら | 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 | | | | |
| 23 | ごはん | | | | | | | 【こめ】 | | | 607 | 20.5 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | 乳 | | | |
| | オニオンスープ | ベーコン | | にんじん・パセリ | 【たまねぎ】・エリンギ | | あぶら | | 豚肉 牛肉 小麦 大豆 | | | | |
| 24 | しらたまうどん | | | | | | | 【しらたまうどん】 | | 小麦 | 647 | 27.4 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | 乳 | | | |
| | きざみきつねうどん(しる) | とりにく・あぶらあげ かまぼこ | | にんじん・はねぎ | わらび・ぶき・たけのこ えのきだけ・はくさい ほししいだけ | さとう | あぶら | あぶら | 豚肉 大豆 小麦 | | | | |
| 25 | ☆しるみざかなのくろすだれ | ほき | | あかパプリカ・にんじん | ズッキーニ・きパプリカ たまねぎ | こむぎこ・さとう でんぷん | あぶら | あぶら | 小麦 大豆 | | | | |
| | むぎごはん | | | | | | | 【こめ】・おおむぎ | | | 590 | 21.8 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | 乳 | | | | |
| | ちゅうかコーンスープ | ベーコン | | にんじん | はくさい・ねぎ・とうもろこし ほししいだけ | でんぷん | あぶら | | 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 | | | | |
| ピビンパのぐ | 【ぶたにく】 | | にんじん | しょうが・にんにく | さとう・でんぷん | こまあぶら | | 豚肉 ごま 大豆 小麦 | | | | | |
| 26 | ◎ピビンパのやさい | | | 【ほうれんそう】 | もやし | | | ドレッシング | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン | | | | |
| | ごはん | | | | | | | 【こめ】 | | | 622 | 29.0 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | 乳 | | | | |
| よしのじる | とりにく・あつあげ かまぼこ | | にんじん・はねぎ | だいこん | さといも・でんぷん | あぶら | | 鶏肉 大豆 小麦 | | | | | |
| 27 | さばのしおやき | さば | | | | | | あぶら | さば | | | | |
| | ごはん | | | | | | | 【こめ】 | | | 690 | 27.9 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | 乳 | | | | |
| かきたまじる | 【たまご】・かまぼこ | | にんじん・はねぎ | えのきだけ・ほししいだけ | でんぷん | | | 卵 小麦 大豆 | | | | | |
| 30 | ☆とりにくのせんちゃあげ | とりにく | | せんちゃ | しょうが・にんにく | でんぷん・こめこ | あぶら | あぶら | 鶏肉 大豆 小麦 | | | | |
| | ごはん | | | | | | | 【こめ】 | | | 605 | 22.9 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | 乳 | | | | |
| | スタミナじる | ぶたにく・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ | | にんじん・にら | 【たまねぎ】・だいこん にんにく | | こま あぶら | | 豚肉 大豆 ごま | | | | |
| キャベツ入りつくね | とりにく・かつおぶし | | | 【キャベツ】・しょうが | でんぷん・さとう | ラード あぶら | | 鶏肉 豚肉 | | | | | |
| 31 | ◎こがねあえ | | | 【ほうれんそう】 | とうもろこし | さとう | | | 大豆 小麦 | | | | |
| | ごはん | | | | | | | 【こめ】 | | | 633 | 29.3 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | 乳 | | | | |
| はっぽうさい | ぶたにく・いか・えび 【うすらたまご】 | | にんじん・チンゲンサイ | 【たまねぎ】・はくさい たけのこ・ほししいだけ | でんぷん・さとう | あぶら | | 豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦 | | | | | |
| ポークシューマイ・2こ | とりにく・ぶたにく・みそ 昆布だし | | | | たまねぎ・しょうが | パンこ・さとう こむぎこ | ラード | | 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 | | | | |

○ * しるしのオレンジのかわ・からぶくろ、ヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

○ ◆はおうぼこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしょくひんはいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ こんだてめいに()でささいされているちようみりょうは、こぶくろタイプです。

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであけてちようりしてあります。

○ 6日、11日、19日、23日、25日、26日、30日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。