



令和5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とになる			みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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 (28品目)	中学年を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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 *こざかな・かいそう	いろのこいやさい	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			
1月	ごはん					【こめ】			乳 卵 かに 小麦 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	578
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	フーヨーハイ	たまご・かに		にんじん・はねぎ	たけのこ・しいたけ	でんぷん・さとう	あぶら			
	にくだんこのスープ	にくだんこ		にんじん	はくさい・たまねぎ・エリンギ ねぎ					
	こざかな		かたくちいわし			さとう				
2火	ごはん					【こめ】			乳 小麦 大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	620 28.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆かつおのたつたあげ	かつお				でんぷん	あぶら			
	◎こがねあえ			【ほうれんそう】	とうもろこし	さとう				
	わかだけじる	【とうふ】・かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ・えのきたけ・ねぎ					
	*かしわもち					かしわもち				
8月	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 豚肉 大豆 りんご 豚肉 大豆 小麦	640 20.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ハンバーグのトマトソースがけ	とりにく・ぶたにく		【トマト】	たまねぎ	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら			
	しんたまねぎのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ		あぶら			
9火	しらたまうどん					【しらたまうどん】			小麦 乳 豚肉 小麦 大豆 さけ 大豆 こま 小麦	660 31.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	さんさいうどん(しる)	とりにく・かまぼこ あぶらあげ		みずな・にんじん	わらび・やまうど・ねぎ ほししいたけ		あぶら			
	☆さけとだいずのごまがらめ	さけ・【だいず】		さやいんげん	しょうが	でんぷん・さとう	あぶら・こま			
10水	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 大豆 小麦 大豆 やさいゼリー	615 26.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ぶたどんのぐ	ぶたにく		さやいんげん あかパプリカ	しょうが・ごぼう・たまねぎ エリンギ	さとう・でんぷん	あぶら			
	あわせみそしる	【とうふ】・あぶらあげ あかみそ・しろみそ		にんじん	こんにゃく・だいこん・ねぎ					
	*やさいゼリー					やさいゼリー				
11木	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 大豆 小麦 豚肉 豚肉	634 22.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら			
	キャベツいりつくね	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			
12金	わかめごはん		わかめ			【こめ】			乳 牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 えび 豚肉 大豆 小麦	611 25.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆ミンチカツ	ぎゅうにく・ぶたにく			【キャベツ】・たまねぎ	でんぷん・パン さとう・こむぎこ	あぶら			
	◎フロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		フロッコリー		さとう				
15月	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 牛肉 小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 小麦 大豆	655 23.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆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 さとう・こむぎこ	あぶら			
	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	だいこん・えのきたけ		あぶら			
16火	あじつけのり		【のり】			さとう				
	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 大豆 小麦 豚肉 鶏肉 大豆 小麦	704 23.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
☆とりにくのからあげ	とりにく		にんにく・しょうが		でんぷん・こめこ	あぶら				
17水	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	だいこん・はくさい ほししいたけ	ビーフン	あぶら			
	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 乳 豚肉	701 25.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	やきフランクフルト	ぶたにく				さとう	あぶら			
ポイルキャベツ (トマトケチャップ)				キャベツ						
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・アスパラガス	たまねぎ	じゃがいも ホワイトルウ	あぶら				

○ * しるしのかしわもちのからぶくろ、やさいゼリーのからようき・スプーンは 【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

ぎょうしゃがかいしゅうします。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。

○ 【 】 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げてちょうりしてあります。

○ 8日、10日、11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。



