

日曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		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)
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜 果物	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実			
6木	ご飯					【米】			722	32.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	みそ汁	【豆腐】・油揚げ 赤みそ		にんじん	だいこん・えのきだけ・ねぎ			大豆		
	さばの塩焼き	さば					油	さば		
7金	中華めん					【中華めん】		小麦	847	32.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	博多豚骨ラーメン	【豚肉】・【焼き豚】 なると			【キャベツ】・もやし 【ねぎ】・きくらげ・メンマ		香味油・油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま ゼラチン		
	☆揚げギョーザ・3個	豚肉・鶏肉・大豆粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・砂糖 小麦粉	ごま油・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
◎切干しだいこんのナムル				切干しだいこん・きゅうり		ナムルの素	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦			
10月	ご飯					【米】			783	34.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	吉野汁	【豚肉】・厚揚げ		にんじん	だいこん・【ねぎ】	さといも・でんぷん	油	豚肉 大豆 小麦		
	てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
11火	ご飯					【米】			711	32.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	呉汁	【豚肉】・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ		にんじん	だいこん・【ねぎ】・しょうが	さといも	油	豚肉 大豆		
	さけのおろしだれ銀紙焼き	さけ			だいこん	砂糖・でんぷん		さけ 大豆 小麦		
ココアパウダー						ココアパウダー	大豆			
12水	麦ご飯					【米】・大麦			799	23.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	シーフードカレー	いか・えび・ほたて		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	カレーパウダー	いか えび 小麦 大豆 りんご バナナ		
	マンゴーゼリー和え				パイン・ナタデココ	マンゴーゼリー		乳		
13木	クロワッサン					クロワッサン		小麦 乳 大豆	716	22.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	じゃがいものポターージュ	ベーコン・豆乳		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ 油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	ミートオムレツ	卵・鶏肉			たまねぎ・ねぎ	砂糖・でんぷん	油	卵 鶏肉 小麦 大豆		
◎アスパラのドレッシング和え	まぐろフレーク		アスパラガス	とうもろこし		ドレッシング	大豆 りんご			
14金	ご飯					【米】			712	24.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	じゃっば汁	たら		にんじん	だいこん・【ねぎ】		油	大豆 小麦		
	☆いかメンチ	たらすり身・いか かつお粉			【キャベツ】・しょうが	小麦粉・でんぷん 砂糖・パン粉	油	いか 小麦 大豆 さば		
*カットパイン				カットパイン						
17月	ご飯					【米】			703	28.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豆乳みそ汁	【豚肉】・【豆腐】 白みそ・豆乳		にんじん	はくさい・だいこん・【ねぎ】		油	豚肉 大豆 小麦		
	ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	砂糖	油	大豆 小麦		
◎ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー			砂糖	大豆 小麦			
18火	ご飯					【米】			797	26.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	油	豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
	ハンバーグのワインソース	豚肉・鶏肉		赤パプリカ・にんじん	たまねぎ・スッキーニ 黄パプリカ	でんぷん・はちみつ	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		

- ・ \* 印のカットパインの空袋、一宮卵のメロンプリンの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ・ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- ・ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ・ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ・ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- ・ 6日、10日、11日、17日、18日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かを含むことがありますが、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。

好評献立のレシピを公開しています。






# 令和3年5月分 学校給食献立予定表



食事のきまりを知ろう

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		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)
		1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
19 水	白玉うどん					【白玉うどん】		小麦	805	33.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	カレー南蛮うどん	鶏肉・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・干しいたけ	でんぷん	カレールー 油	鶏肉 小麦 大豆		
	☆かつおフライ	かつお				パン粉・小麦粉 でんぷん	油	小麦 大豆		
20 木	わかめご飯		わかめ			【米】			873	32.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	かきたま汁	【卵】・かまぼこ		にんじん	えのきたけ・【ねぎ】 干しいたけ	でんぷん	油	卵 小麦 大豆		
	☆あんかけから揚げ	鶏肉			にんにく・しょうが	でんぷん・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
21 金	ご飯					【米】			840	21.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	いちみんの野菜スープ	ウインナー		にんじん	【だいこん】・【なす】 はくさい		油	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆カレーコロッケ			にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・砂糖 パン粉・米粉・小麦粉	油	大豆 小麦		
24 月	☆一宮卵のメロンプリン		【一宮卵のメロンプリン】					卵 乳	701	26.8
	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	湯葉のすまし汁	湯葉・【豆腐】		にんじん	はくさい・えのきたけ 干しいたけ・【ねぎ】		油	大豆 小麦		
25 火	☆かれい甘みそフライ	かれい・白みそ				パン粉・小麦粉 でんぷん・砂糖	油	小麦 大豆	700	25.6
	ひろしまなと昆布のつくだ煮		昆布	ひろしまな		砂糖	油	小麦 大豆		
	豆腐とこまつなの中華スープ	鶏肉・【豆腐】		こまつな・にんじん	もやし・干しいたけ		チーユ 油	鶏肉 大豆 小麦 豚肉		
	チャーハンの具	ベーコン・卵		にんじん	エリンギ・【ねぎ】		ねぎ油 ごま油	豚肉 卵 りんご 小麦 大豆 ごま		
26 水	☆インド料理の ひとつです。					【米】・大麦			835	32.0
	麦ご飯							乳		
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ラッサム	大豆・ムングダール		トマト	たまねぎ・にんにく タマリンドペースト	砂糖	油	大豆		
27 木	☆豚肉のインド風から揚げ	【豚肉】			にんにく	でんぷん	マヨネーズ風 調味料 油	豚肉 大豆 小麦	911	32.3
	野菜ふりかけ	かつおぶし		ひろしまな・きょうな だいこんば・かぼちゃ		さとう				
	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		
	牛乳		【牛乳】					乳		
28 金	コーンクリームスープ	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし		ホワイトルウ 油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	743	25.5
	焼きフランクフルト	豚肉				砂糖	油	豚肉		
	ポイルキャベツ (トマトケチャップ)				【キャベツ】					
	肉じゃが	【豚肉】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
31 月	豆腐ステーキのきのこみそだれ	豆乳・ミックスみそ			エリンギ・えのきたけ	でんぷん・砂糖	油	大豆	729	24.8
	みぞれみそ汁	【豆腐】・油揚げ ミックスみそ		にんじん	だいこん・えのきたけ 【ねぎ】			大豆		
	☆新たまねぎのミンチカツ	牛肉			【たまねぎ】	砂糖・パン粉・小麦粉 でんぷん	油	牛肉 大豆 小麦		
	つぼ漬				だいこん	砂糖		小麦 大豆		

- ・ \* 印のカットパインの空袋、一宮卵のメロンプリンの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ・ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- ・ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ・ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ・ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- ・ 6日、10日、11日、17日、18日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにかを  
含むことがありますが、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。

21日(金)は、「一宮  
を食べる学校給食の日」で  
す。  
一宮市で生産された食  
物を使っています。感謝の  
気持ちを忘れずに味わって  
食べましょう。

