



令和5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	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 （28品目）	エネルギー (kcal)	
		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）		たんぱく質 (g)	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
1 月	ご飯	 骨に注意してね	旬を味わう日			【米】		乳	769	
	牛乳				【牛乳】					小麦 大豆
	☆かつおの竜田揚げ			かつお			でん粉	油		大豆 小麦
	◎こがね和え				【ほうれんそう】	とうもろこし	砂糖			大豆 小麦
	若竹汁			【豆腐】・かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ・えのきたけ・ねぎ			
2 火	＊かしわもち					かしわもち		大豆	33.6	
	クロワッサン					クロワッサン		小麦 乳 大豆		
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ポークビーンズ	【大豆】・ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	大豆 豚肉 りんご		
	メロンゼリー和え				パイナップル・もも ナタデココ	【メロンゼリー】		もも		
8 月	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー			24.3	
	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆ポテトコロッケ	ぶた肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	◎骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖		大豆 小麦		
9 火	豆乳みそ汁	ぶた肉・【豆腐】 白みそ・豆乳		にんじん・葉ねぎ	だいこん・えのきたけ		油	豚肉 大豆 小麦	28.9	
	味付けのり		【のり】			砂糖		小麦 大豆		
	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	絹厚揚げの甘みそがけ	大豆・赤みそ				でん粉・砂糖	油	大豆 小麦		
10 水	かきたま汁	【卵】・とり肉・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・干ししいたけ	でん粉	油	卵 鶏肉 小麦 大豆	31.7	
	いもけんぴ小魚		かたくちいわし			さつまいも・砂糖 水あめ	油			
	わかめご飯		わかめ			【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	肉じゃが	ぶた肉		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		
11 木	キャベツ入りつくね	とり肉・かつお節			【キャベツ】・しょうが	でん粉・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉	26.5	
	白玉うどん					【白玉うどん】		小麦		
	牛乳		【牛乳】					乳		
	山菜うどん（汁）	とり肉・かまぼこ・油揚げ		みずな・にんじん	わらび・やまうど・ねぎ 干ししいたけ		油	鶏肉 小麦 大豆		
	☆さけと大豆のごまがらめ	さけ・【大豆】		さやいんげん	しょうが	でん粉・砂糖	油・ごま	さけ 大豆 ごま 小麦		
12 金	麦ご飯					【米】・大麦			840	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	◆チキンのオニオンソースがけ	とり肉			たまねぎ・にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油・ごま油	鶏肉 大豆 小麦 ごま		
	野菜スープ	ウィンナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油	豚肉 大豆 小麦		
	＊オレンジ				オレンジ			オレンジ		
15 月	ご飯					【米】			726	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	あじのおろしだれ	あじ			だいこん	砂糖・でん粉	油	大豆 小麦		
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	大豆 小麦 ごま		
	じゃがいものみそ汁	【豆腐】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しめじ・ねぎ	じゃがいも		大豆		
16 火	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	859	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	焼きフランクフルト	ぶた肉				砂糖	油	豚肉		
	ポイルキャベツ （トマトケチャップ）				キャベツ					
	春野菜のクリームスープ	ベーコン・豆乳		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	油	豚肉 大豆		
17 水	ご飯					【米】			787	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	だいこんの甘辛煮	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん 干ししいたけ・しょうが	砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
	☆ちくわの磯辺揚げ・3個	たら	あおさ			砂糖・小麦粉・でん粉	油	小麦 大豆		

○ ＊ 印のかしわもちの空袋、オレンジの皮・空袋は業者が回収します。

○ ◆は応募献立です。

○ 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。

○ 10日、12日、15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。



12日(金)の「チキンのオニオンソースがけ」は、大和南小学校の児童が考えた献立です。あっさりとしたオニオンソースで、はしがすすみます。



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5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	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal) たんばく質 (g)
		1群 (たんばく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 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・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実		
18 木	ご飯					【米】			728
	牛乳		【牛乳】					乳	
	フーヨーハイ	卵・かに		にんじん・葉ねぎ	だけのこ・しいたけ	でん粉・砂糖	油	卵 かに 小麦 大豆	23.1
	肉団子のスープ	肉団子		にんじん	はくさい・たまねぎ・エリンギ ねぎ			牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	
	＊パインアップル				パインアップル				
19 金	ご飯					【米】			850
	牛乳		【牛乳】					乳	28.9
	チキンカレー	とり肉		にんじん・【トマト】	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも カレーウ	油	鶏肉 大豆 小麦 りんご バナナ	
	☆白身魚フライ	ほき				パン粉・小麦粉 でん粉	油	小麦 大豆	
22 月	ご飯					【米】			765
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ミンチカツ	牛肉・ぶた肉			【キャベツ】・たまねぎ	でん粉・パン粉 砂糖・小麦粉	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦	30.6
	◎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	
	えびしんじょうの吸い物	えびしんじょう		にんじん	はくさい・えのきだけ・ねぎ			えび 豚肉 大豆 小麦	
23 火	ご飯					【米】			721
	牛乳		【牛乳】					乳	
	新だけのこのオイスターソースいため	牛肉		にんじん・ピーマン	だけのこ・エリンギ・にんにく	砂糖・でん粉	ごま油・油	牛肉 大豆 小麦 ごま	30.2
	寒天入り中華スープ	ぶた肉・【豆腐】	寒天	にんじん	だいこん・ねぎ・干しいたけ		油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
24 水	ご飯					【米】			758
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ぶた丼の具	ぶた肉		さやいんげん 赤ハプリカ	しょうが・ごぼう・たまねぎ エリンギ	砂糖・でん粉	油	豚肉 大豆 小麦	30.8
	合わせみそ汁	【豆腐】・油揚げ 赤みそ・白みそ		にんじん	こんにゃく・だいこん・ねぎ			大豆	
	＊野菜ゼリー					野菜ゼリー			
25 木	中華めん					【中華めん】		小麦	836
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ちゃんぽん(汁)	ぶた肉・いか・なると		にんじん・にら	キャベツ・もやし・ねぎ		油	豚肉 いが 小麦 大豆 鶏肉	35.6
	☆揚げギョーザ・3個	ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉	ラード・油	豚肉 小麦 大豆	
	◎ひじきの中華和え	まぐろフレーク	ひじき		きゅうり	砂糖	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
26 金	麦ご飯					【米】・大麦			803
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さばの香味だれ	さば				砂糖・でん粉	油・ごま油 ごま	さば 大豆 小麦 ごま	38.2
	◎ほうれんそうのささみ和え	ささみフレーク		【ほうれんそう】			ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉 りんご	
	すまし汁	【豆腐】・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきだけ・ねぎ 干しいたけ			大豆 小麦	
29 月	ご飯					【米】			873
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく・しょうが	でん粉・米粉	油	鶏肉 大豆 小麦	27.6
	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 干しいたけ	ビーフン	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
30 火	ご飯					【米】			820
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ハンバーグのトマトソースがけ	とり肉・ぶた肉		【トマト】	たまねぎ	でん粉・砂糖 じゃがいも	ラード・油	鶏肉 豚肉 大豆 りんご	27.8
	◎コールスローサラダ				キャベツ・とうもろこし		ドレッシング		
	新たまねぎのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ		油	豚肉 大豆 小麦	
31 水	小魚		かたくちいわし			砂糖			776
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	33.6
	138丼の具	とり肉・【卵】 かまぼこ・高野豆腐		にんじん・【みつば】	たまねぎ・【切干しだいこん】 干しいたけ	砂糖・でん粉	油	鶏肉 卵 大豆 小麦	
	一宮の恵みたっぷりみそ汁	ぶた肉・【豆腐】・油揚げ 赤みそ			【だいこん】・はくさい 【なす】・ねぎ		油	豚肉 大豆	
31 水	＊ヨーグルト		ヨーグルト					乳 ゼラチン	

○ ＊ 印のパインアップルの空袋、野菜ゼリー、ヨーグルトの空容器・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。

○ 23日、24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。

一宮を食べる 学校給食の日

31日(水)は、一宮市産の野菜や卵などを、たくさん使った献立です。
地元の恵みに感謝して食べましょう。

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。

