



令和4年 5月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	献立		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生	中学年量を掲載	
		※赤：おもにからだをつくるもとになる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	※緑：おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの		※黄：おもにエネルギーのもとになる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	エネルギー (kcal)
2月	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳	626	27.1
	とうふのすましじる	とりにく・とうふ・わかめ	にんじん・えのきたけ・ほししいたけ			
	ぶりのあげてり	ぶり				
	こがねあえ		こまつな・キャベツ・とうもろこし	さとう		
6金	しらたまうどん					
	さんさいうどん(しる)	ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ	さんさい(わらび・みず・やまうど) にんじん・しめじ・ねぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳	551	24.2
	つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぷん・こめごはん・あぶら さとう		
	きんぴらごぼう		ごぼう・こんにゃく・さやいんげん	さとう・あぶら		
9月	たけのごはん	とりにく	ほししいたけ・たけのこ・こんにゃく			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳	572	21.8
	けんちんじる	なまあげ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	さといも		
	しんじがいのわふうサラダ	とりにく・かつおけすりぶし	たまねぎ・きゅうり	じゃがいも・さとう		
10火	りんごパン					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳		
	はるキャベツのスープに	ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・あぶら	735	31.3
	スパイシーフライドチキン	とりにく	にんにく・しょうが	でんぷん・こめこ・あぶら		
アスパラガスのごまサラダ	ツナ	アスパラガス・カリフラワー	ごま・ノンエッグマヨネーズ			
11水	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳		
	トックスープ	とりにく	にんじん・はくさい・たまねぎ チンゲンサイ・ほししいたけ	トック(もち)	615	18.3
	あげぎょうざ・2こ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく	パンこ・でんぷん・ラード・さとう こむぎこ・あぶら		
	わかめのナムル	わかめ	もやし・きゅうり	さとう・ごまあぶら		
12木	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳		
	ぶたじる	ぶたにく・わかめ・みそ	だいこん・えのきたけ	じゃがいも	556	21.8
	やさいたっぷりいりとうふ	とうふ・ちくわ・たまご かつおけすりぶし	たまねぎ・にんじん・こまつな まいたけ	あぶら・さとう		
13金	むぎごはん					
	ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト グリーンピース・にんにく	じゃがいも・ハヤシルウ あぶら	643	17.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳		
	アセロラヨーグルト	ヨーグルト	ナタデココ・パイナップル・もも	アセロラジュレ		
16月	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳		
	チンゲンサイのスープ	ベーコン	にんじん・はくさい・もやし チンゲンサイ	はるさめ	616	21.5
	とりにくとやさいのくろずがらめ	とりにく	たまねぎ・ピーマン・あかハプリカ	でんぷん・あぶら・さとう		
17火	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳		
	しんじがいのみそしる	なまあげ・みそ	たまねぎ・こまつな・えのきたけ	じゃがいも	611	24.2
	おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・だいこん	ラード・でんぷん・さとう あぶら・じゃがいも		
	こんぶあえ	こんぶ	キャベツ・はくさい			

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では、「そば・落花生」は使用していません。
 - ② 2日、9日、16日、17日、20日、23日、25日、31日のおかずの原材料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
 - ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルギーについては明記していません。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。

12日 休学献立

「野菜たっぷりいりとうふ」は尾西第三中学校の生徒が考えてくれた、応募献立です。野菜をたくさん食べられるように、色とりどりの野菜を使った献立を考えたくれました。野菜が苦手な人も、ぜひ一口チャレンジしてみよう。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味をご家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



QRコードを読み取り

毎月19日は「食育の日」です。
食について家族でも話合ってみましょう！



令和4年 5月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるもとになる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	黄緑：おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの	黄：おもにエネルギーのもとになる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	アレルギー義務表示						中学年量掲載	
					卵	乳	小麦	そば	か	ひ	生	エネルギー (kcal)
18 水	ソフトめん			ソフトめん							669	25.0
	ごもくあんかけソフトめん(しる)	とりにく	ほうれんそう・にんじん・はくさい・ねぎ	でんぷん								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	いもとおまめのじゃこごまがらめ	だいず・ちりめんじゃこ		さつまいも・でんぷん・あぶら さとう・ごま								
19 木	ごはん			こめ							689	25.8
	138キーマカレー	ぶたにく・だいず	きりぼしだいこん・たまねぎ・にんじん なす・にんにく・トマト	カレールウ・あぶら								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	うきうきオムレツ	たまご		さとう・でんぷん・あぶら								
	いちのみやのはくさいサラダ	ハム	はくさい・きゅうり・キャベツ どうもろこし	ドレッシング								
20 金	ごはん			こめ							642	24.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	さわにわん	ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・ごぼう・たけのこ・こんにゃく									
	ちくわのいそべあげ 1~3ねん：2ぼん 4~6ねん：3ぼん	ちくわ・あおのり		こめこ・あぶら								
	はなやさいあえ	ツナ	ブロッコリー・カリフラワー	さとう								
23 月	ごはん			こめ							609	28.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	わかめのみそしる	わかめ・みそ	だいこん・たまねぎ・えのきたけ・しめじ ねぎ	さといも								
	さわらのごまだれ	さわら		あぶら・ごま・さとう・でんぷん								
	ごもくにまめ	とりにく・だいず	にんじん・さやいんげん	さとう								
24 火	むぎごはん			こめ・おおむぎ							629	22.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	かきたまじる	たまご・こうやどうふ	にんじん・えのきたけ・ほうれんそう ほししいだけ	でんぷん								
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・パンこ・さとう こむぎこ・あぶら								
	あかしそあえ		キャベツ・もやし・あかしそこ									
25 水	ごはん			こめ							590	23.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・たけのこ・にら・ねぎ・たまねぎ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん・あぶら								
	パンサンスー	ハム	きゅうり・どうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら								
26 木	ごはん			こめ							610	25.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	とりだんごじる	とりだんご	えのきたけ・しらたき・だいこん・にんじん ねぎ									
	いかフライ	いか		パンこ・こむぎこ・でんぷん あぶら								
	いそかあえ	のり	ほうれんそう・もやし	さとう								
27 金	シュガーあげパン			こがたロールパン・あぶら さとう							603	20.3
	プチパン(5、6ねん)			プチパン								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	とうにゅうポターージュ	ワインナー・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・エリンギ ブロッコリー	こめこホワイトルウ・あぶら じゃがいも								
	カルシウムたっぷりサラダ	ハム・ちりめんじゃこ・チーズ	キャベツ・こまつな	ノンエッグマヨネーズ								
30 月	ごはん			こめ							597	24.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	ごまみそしる	ぶたにく・みそ	しめじ・かぼちゃ・はくさい・こんにゃく ねぎ	ごま								
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら								
	ひじきのいために	ツナ・ひじき	にんじん・さやいんげん・とうもろこし	さとう・あぶら								
31 火	ごはん			こめ							615	24.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	のっぺいじる	とりにく	だいこん・にんじん・こまつな・こんにゃく	さといも・でんぷん								
	なまあげのにくみそかけ 1~3ねん：1こ 4~6ねん：2こ	なまあげ・ぶたにく・みそ	ごぼう・たまねぎ	さとう・でんぷん								

いちのみやをはくさいを
たべるがっこう
きゅうしよくのひ

「まごわ
やさしい」
こんだて

ただし
はしづかい
のひ

19日 一宮を食べる学校給食の日

一宮市で作られた切り干しだいこん、なす、はくさい、たまごを使っています。地元の食材を味わいましょう。

