



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のになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのものになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量を掲載 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			
1月	ごはん					【こめ】			乳	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	卵 かに 小麦 大豆		
	にくだんごのスープ	にくだんご		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		
	こざかな		かたくちいわし			さとう				
2火	ごはん					【こめ】			乳	620
	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	小麦 大豆		
	◎こがねあえ			【ほうれんそう】	とうもろこし	さとう		大豆 小麦		
	わかたけじる	【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			大豆 小麦		
*かしわもち					かしわもち		大豆			
8月	ごはん					【こめ】			乳	666
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	◆チキンのオニオンソースがけ	とりにく			たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	鶏肉 大豆 小麦 ごま		
やさいスープ	ウインナー		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	あぶら	豚肉 大豆 小麦			
9火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			乳	615
	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	豚肉 大豆 小麦		
	あわせみそじる	【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			大豆		
	*やさいゼリー					やさいゼリー				
10水	ごはん					【こめ】			乳	608
	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・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦		
	◎ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		大豆 小麦		
	えびしんじょうのすいもの	えびしんじょう		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ			えび 豚肉 大豆 小麦		
11木	ごはん					【こめ】			乳	634
	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	豚肉 大豆 小麦		
	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	鶏肉 豚肉		
12金	しらたまうどん					【しらたまうどん】		小麦	乳	660
	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	鶏肉 小麦 大豆		
☆さけとだいのごまがらめ	さけ・【だいの】		さやいんげん	しょうが	でんぷん・さとう	あぶら・ごま	さけ 大豆 ごま 小麦			
15月	ごはん					【こめ】			乳	704
	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	鶏肉 大豆 小麦		
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	豚肉 鶏肉 大豆 小麦			
16火	ごはん					【こめ】			乳	634
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	138とんのぐ	とりにく・【たまご】 かまぼこ・こうやどうふ		にんじん・【みつば】	たまねぎ・【きりほしだいこん】 ほししいたけ	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 卵 大豆 小麦		
	いちのみやのめぐみたっぴりみそじる	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ			【だいこん】・はくさい 【なす】・ねぎ		あぶら	豚肉 大豆		
*ヨーグルト		ヨーグルト					乳 ゼラチン			
17水	わかめごはん		わかめ			【こめ】			乳	601
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	だいこんのあまからに	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん ほししいたけ・しょうが	さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	☆ちくわのいそべあげ・2こ	たら	あおさ			さとう・こむぎこ でんぷん	あぶら	小麦 大豆		

○ * _____ するのかしわもちのからぶくろ、やさいゼリー、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。 【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

- ◆はおうほこんだてです。
- 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。
- 【 】のしょくひんはあ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。)
- ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆するしはセンターであけてちょうりしてあります。
- 8日、9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。



**いちのみやをたべる
がっこうきゅうしょくのひ**

16日(火)は、いちのみやし
さんのやさいやたまごなどを、た
くさんつかったこんだてです。
じもとのめぐみにかん
しゃしてたべましょう。

8日(月)の「チキン
のオニオンソースがけ」
は、大和南小学校のじど
うがかんがえたこんだて
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



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ものになる		き：おもにエネルギーのものになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量掲載 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				
18木	サンドイッチロールパン							小麦 乳 大豆	701	25.2	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	焼きフランクフルト	ぶたにく					さとう	豚肉			
	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			豚肉 大豆
19金	ごはん						【こめ】		644	32.4	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	さばのこうみだれ	さば					さとう・でんぷん	あぶら・ごま ごまあぶら			さば 大豆 小麦 ごま
	◎ほうれんそうのささみあえ	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
	すましじる	【とうふ】・かまぼこ		にんじん		はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ					大豆 小麦
22月	ごはん						【こめ】		655	23.2	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	☆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
	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			豚肉 大豆 小麦
	あじつけのり		【のり】				さとう				小麦 大豆
23火	むぎごはん						【こめ】・おおむぎ		698	25.0	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	チキンカレー	とりにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ・えだまめ		じゃがいも カレールウ	あぶら			鶏肉 大豆 小麦 りんご バナナ
	☆しろみざかなフライ	ほき					パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら			小麦 大豆
	◎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			
24水	ちゅうかめん						【ちゅうかめん】		684	30.1	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	ちゃんぽん(しる)	ぶたにく・いか・なると		にんじん・にら	キャベツ・もやし・ねぎ			あぶら			豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉
	☆あげギョーザ・2こ	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく		パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	ラード あぶら			豚肉 小麦 大豆
	◎ひじきのちゅうかあえ	まぐろフレーク	ひじき		きゅうり		さとう	ドレッシング			大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン
25木	ごはん						【こめ】		638	28.4	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	きぬあつあげのあまみそがけ	だいたす・あかみそ					でんぷん・さとう	あぶら			大豆 小麦
	かきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ		でんぷん	あぶら			卵 鶏肉 小麦 大豆
	いもけんぴござかな		かたくちいわし				さつまいも・さとう みずあめ	あぶら			
26金	ごはん						【こめ】		599	25.9	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	しんたけのこのオイスターソースいため	ぎゅうにく		にんじん・ピーマン	たけのこ・エリンギ・にんにく		さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら			牛肉 大豆 小麦 ごま
	かんてんいちりちゅうかスープ	ぶたにく・【とうふ】	かんてん	にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ			あぶら			豚肉 大豆 鶏肉 小麦
	*オレンジ				オレンジ						オレンジ
29月	ごはん						【こめ】		640	20.5	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	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			鶏肉 豚肉 大豆 りんご
	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			豚肉 大豆 小麦
	コーヒーパウダー						コーヒーパウダー				
30火	ごはん						【こめ】		583	30.0	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	あじのおろしだれ	あじ			だいこん		さとう・でんぷん	あぶら			大豆 小麦
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん			さとう	ごま			大豆 小麦 ごま
	じゃがいものみそしる	【とうふ】・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
31水	クロワッサン						クロワッサン		656	21.6	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	ポークビーンズ	【だいたす】・ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ		じゃがいも・さとう	あぶら			大豆 豚肉 りんご
	メロンゼリーあえ				パイナップル・もも ナタデココ		【メロンゼリー】				もも

○ * _____ するしのオレンジのかわ・からぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

【*ござかな：ほねごとたべるござかなをさします。】

○ 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。

○ 19日、26日、29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ゲンとそば・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。