



令和6年5月分 学校給食献立予定表



しょくじのきまりをしろう

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 さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	2ぐん ぎゅうにゅう にゅうせいひん *こざかな・かいそう	3ぐん いろいろのこいやさい	4ぐん そのたのやさしい・くだもの・きのこ	5ぐん こめ・パン・めん いも・さとう	6ぐん ゆし・しゅじつ								
1 水	ごはん	しゅんを あじわうひ	【ぎゅうにゅう】			【こめ】		乳	647						
	ぎゅうにゅう														
	☆じゃがいもとかつおのあまがらめ									かつお	さやいんげん	しょうが	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら・ごま	ごま
	わかたけじる									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					あずき・こめこ さとう	あぶら	大豆	24.7							
2 木	ごはん					【こめ】		乳	637						
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳							
	ハンバーグのレモンソースがけ	とりにく・ぶたにく		あかピーマン・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ きピーマン・レモン	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら	鶏肉 豚肉 大豆	22.2						
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	あぶら	豚肉 大豆 牛肉								
7 火	ごはん	「まごわやさしい」 こんだて	【ぎゅうにゅう】			【こめ】		乳	618						
	ぎゅうにゅう														
	さばのしおやき									さば				あぶら	さば
	◎いんげんのごまあえ										さやいんげん		さとう	ごま	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	28.2							
8 水	むぎごはん					【こめ】・おむぎ		乳	631						
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳							
	やきにくどんのぐ	ぶたにく		にんじん・ピーマン あかパプリカ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 りんご ごま 小麦							
	ビーフンスープ	とりにく		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ	ビーフン	あぶら	鶏肉 豚肉	25.7						
*とうにゅうプリン	とうにゅう				みずあめ・さとう		大豆								
9 木	ごはん					【こめ】		乳	623						
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳							
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ							
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら	卵	21.8						
◎かいそうサラダ	まぐろフレーク	かんてん わかめ		キャベツ		ドレッシング	大豆 鶏肉 豚肉 りんご								
10 金	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	618						
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳							
	しおラーメン(しる)	ぶたにく・なると		にんじん・チンゲンサイ	もやし・キャベツ・とうもろこし		あぶら	豚肉 鶏肉	24.5						
	☆はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	こまあぶら あぶら	豚肉 小麦							
13 月	ごはん					【こめ】		乳	613						
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳							
	☆しろみざかなのくろずがけ	ほき				こむぎこ・さとう でんぷん	あぶら	小麦 大豆	22.9						
とうにゅうみそしる	ぶたにく・【とうふ】 しるみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん		あぶら	豚肉 大豆								
14 火	クロワッサン					クロワッサン		小麦 乳 大豆	664						
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳							
	ミートボールのトマトに <ミートボール>	ベーコン・【だいす】		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・エリンギ にんにく	じゃがいも・さとう	オリーブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご							
	みかんゼリーあえ <みかんゼリー>	ぎゅうにく・ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ・でんぷん	あぶら		19.3						
				ナタデココ・パインアップル もも			もも								
				【みかん】	さとう										
15 水	わかめごはん		わかめ			【こめ】		乳	597						
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳							
	だいこんのあまからに	ぶたにく・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく ほししいたけ・しょうが	さとう	あぶら	豚肉 大豆	22.7						
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								
16 木	ごはん					【こめ】		乳	684						
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳							
	☆とりにくのせんちゃあげ	とりにく		せんちゃ	しょうが・にんにく	でんぷん・こめこ	あぶら	鶏肉	28.5						
ちやわんむしスープ	【たまご】・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								
17 金	ごはん					【こめ】		乳	608						
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳							
	☆みそカツ・2こ	ぶたにく・だいすこ・あかみそ				でんぷん・パンこ さとう	あぶら	豚肉 小麦 大豆	25.7						
けんちんじる	とりにく・【とうふ】		にんじん・はねぎ	こんにゃく・ごぼう・だいこん	さといも	こまあぶら あぶら	鶏肉 大豆								
20 月	ごはん	だしを あじわうひ	【ぎゅうにゅう】			【こめ】		乳	615						
	ぎゅうにゅう														
	さわらのてりやき									さわら			さとう・でんぷん	あぶら	
	◎ひじきのささみあえ									ささみフレーク	ひじき	きゅうり・とうもろこし	さとう	ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン ごま
すましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・はねぎ	えのきたけ・ほししいたけ			大豆	31.0							

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

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6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とになる		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		
21 火	むぎごはん	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		597
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	138どんのく	とりにく・【たまご】 かまぼこ・こうやどうふ ふたにく・【どうふ】		にんじん・【みつば】	たまねぎ・【きりほしだいこん】 ほししいだけ	さとう・でんぶん	あぶら	鶏肉 卵 大豆	
	138みそしる	ミックスみそ			【だいこん】・【なす】 えのきたけ・ねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆	
	ココアパウダー					さとう		大豆	26.9
22 水	ごはん					【こめ】			653
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ふたにく・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	
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし		あぶら	豚肉 大豆 牛肉	
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう・でんぶん			19.3
23 木	ごはん					【こめ】			672
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ヤンニョムチキン	とりにく・あかみそ			しょうが・にんにく	でんぶん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉	
	わかめスープ	ベーコン・【どうふ】	わかめ	にんじん・にら	もやし・とうもろこし	でんぶん	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆	
24 金	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	680
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	やきフランクフルト	ふたにく				さとう	あぶら	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 しろいんげんまめ ホワイトルウ	あぶら	豚肉 大豆	24.9
27 月	ごはん					【こめ】			628
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら	鶏肉	
	さわにわん	ふたにく		にんじん・はねぎ	こんにやく・だいこん・ごぼう		あぶら	豚肉	
28 火	ごはん	ただしい はしづかいのひ				【こめ】			589
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	しんじゃがのそぼろに	とりにく		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	鶏肉	
	◆すりおろしだいこん いちのみやねぎがけどうふ	とうにゅう			【ねぎ】・だいこん	でんぶん・さとう	あぶら	大豆	
29 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	650
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さんさいソフトめん(しる)	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		みずな・にんじん	わらび・えのきたけ・やまうど なめこ・たけのこ・はくさい ねぎ・ほししいだけ		あぶら	鶏肉 大豆	
	☆やさいかきあげ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆	
	◎ほうれんそうのしらすあえ		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	もやし	さとう			24.7
30 木	ごはん					【こめ】			593
	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・でんぶん	ごまあぶら あぶら	牛肉	
	チンゲンサイととうふのスープ	ベーコン・【どうふ】		にんじん・チンゲンサイ	もやし・とうもろこし ほししいだけ	でんぶん	あぶら	豚肉 大豆	
	*メロン				メロン				24.0
31 金	ごはん					【こめ】			593
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆あじフライ	あじ				パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦 大豆	
	しんたまねぎのみそしる	【どうふ】・あぶらあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ			大豆	

○ * _____ しるしのかしわもちのからぶくろ、とうにゅうプリンのからようぎ・スプーン、メロンのかわ・からぶくろは

【*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。)

○ こんだてめいに()でささいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

○ ◎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。

○ ◆しるしは千秋小学校のじどうがかがえたおうぼこんだてです。

○ 21日は「いちのみやをたべるがっこうきゅうしょくのひ」です。

○ 1日、2日、7日、8日、15日、20日、23日、27日、28日、30日のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳を

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」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。