



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とになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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 水	ごはん					【こめ】				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 コンソメスープ	とりにく・ぶたにく ベーコン		あかピーマン・にんじん にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・ズッキーニ きゅうり・レモン	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 豚肉 大豆 牛肉	22.2
2 木	ごはん					【こめ】				647
	ぎゅうにゅう	しゅんを あじわうひ	【ぎゅうにゅう】					乳		
	☆じゃがいもとかつおのあまがらめ わかたけじる *かしわもち	かつお かまぼこ	わかめ	さやいんげん にんじん	しょうが たけのこ・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら・ごま	ごま 大豆	24.7	
7 火	ごはん					【こめ】				618
	ぎゅうにゅう	「まごわやさしい」 こんだて	【ぎゅうにゅう】					乳		
	さばのしおやき ◎いんげんのごまあえ じゃがいものみそじる	さば		さやいんげん にんじん	たまねぎ・しめじ・ねぎ	さとう じゃがいも	あぶら ごま	さば ごま 大豆	28.2	
8 水	むぎごはん					【こめ】・おむぎ				628
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	てりどり さわにわん	とりにく ぶたにく		にんじん・はねぎ	しょうが こんにゃく・だいこん・ごぼう	さとう・でんぷん	あぶら あぶら	鶏肉 豚肉	29.2	
9 木	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) ☆はるまき	ぶたにく・なると ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ にんじん・にら	もやし・キャベツ・とうもろこし キャベツ・もやし・エリンギ	あぶら でんぷん・さとう ごまぎこ・みずあめ	あぶら ごまあぶら あぶら	豚肉 鶏肉 豚肉 小麦	24.5	
10 金	ごはん					【こめ】				623
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ポークカレー オムレツ ◎かいそうサラダ	ぶたにく たまご まぐろフレーク		にんじん・【トマト】 かんでん わかめ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ 卵 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	21.8	
13 月	ごはん					【こめ】				615
	ぎゅうにゅう	だしを あじわうひ	【ぎゅうにゅう】					乳		
	さわらのてりやき ◎ひじきのささみあえ すましじる	さわら ささみフレーク かまぼこ・【とうふ】	ひじき	にんじん・はねぎ	きゅうり・とうもろこし えのきたけ・ほししいたけ	さとう・でんぷん さとう	あぶら ドレッシング	鶏肉 大豆 セラチン ごま 大豆	31.0	
14 火	わかめごはん		わかめ			【こめ】				611
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	☆みそカツ・2こ けんちんじる	ぶたにく・だいすこ・あかみそ 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	でんぷん・パンこ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 大豆	25.8	
15 水	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＞ みかんゼリーあえ ＜みかんゼリー＞	ベーコン・【だいす】 ぎゅうにく・ぶたにく とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・エリンギ にんにく たまねぎ ナタデココ・パインアップル もも	じゃがいも・さとう パンこ・でんぷん	オリーブあぶら あぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご もも	19.3	
16 木	ごはん					【こめ】				597
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	138どんのく 138みそじる ココアパウダー	とりにく・【たまご】 かまぼこ・こうやとうふ ぶたにく・【とうふ】 ミックスみそ		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 【だいこん】・【なす】 えのきたけ・ねぎ	さとう・でんぷん じゃがいも さとう	あぶら あぶら	鶏肉 卵 大豆 豚肉 大豆 大豆	26.8	
17 金	ごはん					【こめ】				593
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	しんだけこの オイスターソースいため チンゲンサイととうふのスープ *メロン	ぎゅうにく ベーコン・【とうふ】		にんじん・ピーマン にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・エリンギ・にんにく もやし・とうもろこし ほししいたけ メロン	さとう・でんぷん でんぷん	ごまあぶら あぶら	牛肉 豚肉 大豆	24.0	
20 月	ごはん					【こめ】				593
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	☆あじフライ しんたまねぎのみそじる	あじ 【とうふ】・あぶらあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ		パンこ・こむぎこ あぶら	小麦 大豆 大豆	23.7	

【*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とになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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)	中学年重を掲載 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							【こめ】・おおむぎ	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 いちのみやねがけどうふ	とうにゅう			【ねぎ】・だいこん	でんぷん・さとう	あぶら	大豆		
22 水	ごはん							【こめ】	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		
	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		
23 木	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		
	※ホットドックのく やきフランクフルト	ぶたにく					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 ホウライトルワ	あぶら	豚肉 大豆	24.9		
24 金	ごはん							【こめ】	631	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	やきにくどんぐ	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		
*とうにゅうプリン	とうにゅう						みずあめ・さとう	大豆	25.6	
27 月	ごはん							【こめ】	653	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	☆ポテトコロック	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		
	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		
かつおぶしかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう・でんぷん			19.3		
28 火	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・ほししいたけ		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		
29 水	ごはん							【こめ】	594	
	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・こんにやく ほししいたけ・しょうが	さとう	あぶら	豚肉 大豆		
	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		
30 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	でんぷん・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	でんぷん	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆		
31 金	ごはん							【こめ】	613	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	☆しろみざかなのくろすがけ	ほき				こむぎこ・さとう でんぷん	あぶら	小麦 大豆		
	とうにゅうみそしる	ぶたにく・【どうふ】 しろみそ・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		

○ * _____ するしのかしわもちのからぶくろ、メロンのかわ・からぶくろ、とうにゅうプリンのからようき・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。】

- 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。)
- こんだてめいに () でき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け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んがえたおうほこんだてです。
- 16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、13日、17日、21日、24日、29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。