



令和6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) 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 | | |
| 1 水 | ご飯 | 旬を味わう日 | | | | 【米】 | | | 792 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | ☆じゃがいもとかつおの甘がらめ | かつお | | さやいんげん | しょうが | じゃがいも・でん粉 砂糖 | 油・ごま | ごま | |
| | 若竹汁 | 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・米粉・砂糖 | 油 | 大豆 | 28.6 |
| 2 木 | 麦ご飯 | | | | | 【米】・大麦 | | | 841 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | ハンバーグのレモンソースがけ | とり肉・ぶた肉 | | 赤ピーマン・にんじん | たまねぎ・ズッキーニ 黄ピーマン・レモン | でん粉・砂糖 じゃがいも | ラード・油 | 鶏肉 豚肉 大豆 | |
| | ◎いろどりサラダ | ハム | | にんじん | きゅうり・とうもろこし | | ドレッシング | 豚肉 | |
| | コンソメスープ | ベーコン | | にんじん・フロッコリー | たまねぎ | じゃがいも | 油 | 豚肉 大豆 牛肉 | 28.8 |
| 7 火 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 872 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | ☆ヤンニョムチキン | とり肉・赤みそ | | | しょうが・にんにく | でん粉・米粉 砂糖 | 油 | 鶏肉 | |
| | わかめスープ | ベーコン・【豆腐】 | わかめ | にんじん・にら | もやし・とうもろこし | でん粉 | ごま油・油 | 豚肉 大豆 | |
| 8 水 | 中華めん | | | | | 【中華めん】 | | 小麦 | 749 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | 塩ラーメン (汁) | ぶた肉・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 | | 油 | 豚肉 鶏肉 | |
| | ☆春巻 | ぶた肉 | | にんじん・にら | キャベツ・もやし・エリンギ | でん粉・砂糖・小麦粉 水あめ | ごま油・油 | 豚肉 小麦 | |
| | ◎こまつなの中華和え | まぐろフレーク | | こまつな・にんじん | | ドレッシング | 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 | 29.9 | |
| 9 木 | ご飯 | だしを味わう日 | | | | 【米】 | | | 762 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | さわらの照り焼き | さわら | | | | 砂糖・でん粉 | 油 | | |
| | ◎ひじきのささみ和え | ささみフレーク | ひじき | | きゅうり・とうもろこし | 砂糖 | ドレッシング | 鶏肉 大豆 セラチン ごま | |
| | すまし汁 | かまぼこ・【豆腐】 | | にんじん・葉ねぎ | えのきたけ・干ししいたけ | | | 大豆 | 36.3 |
| 10 金 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 752 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | 138種の具 | とり肉・【卵】 かまぼこ・高野豆腐 ぶた肉・【豆腐】 ミックスみそ | | にんじん・【みつば】 | たまねぎ・【切干しだいこん】 干ししいたけ 【だいこん】・【なす】 えのきたけ・ねぎ | 砂糖・でん粉 | 油 | 鶏肉 卵 大豆 | |
| | 138みそ汁 | | | | じゃがいも | 油 | 豚肉 大豆 | | |
| | ココアパウダー | | | | 砂糖 | | 大豆 | 33.2 | |
| 13 月 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 748 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | ☆あじフライ | あじ | | | | パン粉・小麦粉 | 油 | 小麦 大豆 | |
| | 新たまねぎのみそ汁 | 【豆腐】・油揚げ 赤みそ | | にんじん | たまねぎ・えのきたけ・ねぎ | | | 大豆 | |
| 14 火 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 746 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | だいこんの甘辛煮 | ぶた肉・はんぺん | | にんじん・さやいんげん | だいこん・こんにゃく 干ししいたけ・しょうが | 砂糖 | 油 | 豚肉 大豆 | |
| | 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 | |
| | かつおぶりかけ | かつお節 | のり | 抹茶 | | 砂糖・でん粉 | | | 27.1 |
| 15 水 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 850 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | ☆とり肉のせん茶揚げ | とり肉 | | せん茶 | しょうが・にんにく | でん粉・米粉 | 油 | 鶏肉 | |
| | 茶わん蒸しスープ | 【卵】・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 | |
| 16 木 | わかめご飯 | 正しい はしづかいの日 | | | | 【米】 | | | 753 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | 新じゃがのそぼろ煮 | とり肉 | | 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 | 鶏肉 | |
| | ◆すりおろしだいこん 一宮ねぎがけ豆腐 | 豆乳 | | | 【ねぎ】・だいこん | でん粉・砂糖 | 油 | 大豆 | |
| | 小魚 | | かたくちいわし | | | 砂糖 | | | 27.4 |
| 17 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 | 833 |
| | 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 白いんげんまめ ホワイトルウ | 油 | 豚肉 大豆 | 29.9 |

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



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) | | |
| | | 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 | | |
| 20月 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 770 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | てりどり | とり肉 | | | しょうが | 砂糖・でん粉 | 油 | 鶏肉 | |
| | 沢煮わん | ぶた肉 | | にんじん・葉ねぎ | こんにゃく・だいこん・ごぼう | | 油 | 豚肉 | |
| 21火 | ソフトめん | | | | | ソフトめん | | 小麦 | 801 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | 山菜ソフトめん(汁) | とり肉・油揚げ・かまぼこ | | みずな・にんじん | わらび・えのきだけ・やまうど なめこ・たけのこ・はくさい ねぎ・干しいたけ | | 油 | 鶏肉 大豆 | |
| | ☆野菜かき揚げ | | | にんじん・しゆんぎく | たまねぎ・ごぼう | 小麦粉 | 油 | 小麦 大豆 | |
| | ◎ほうれんそうのしらす和え | | ちりめんじゃこ | ほうれんそう | もやし | 砂糖 | | | |
| 22水 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 749 |
| | 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 | たけのこ・エリンギ・にんにく | 砂糖・でん粉 | ごま油・油 | 牛肉 | |
| | チンゲンサイと豆腐のスープ | ベーコン・【豆腐】 | | にんじん・チンゲンサイ | もやし・とうもろこし 干しいたけ | でん粉 | 油 | 豚肉 大豆 | |
| *メロン | | | | メロン | | | | 28.5 | |
| 23木 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 773 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | ☆白身魚の黒酢がけ | ほき | | | | 小麦粉・砂糖 でん粉 | 油 | 小麦 大豆 | |
| | 豆乳みそ汁 | ぶた肉・【豆腐】・白みそ 豆乳 | | にんじん・葉ねぎ | はくさい・だいこん | | 油 | 豚肉 大豆 | |
| 24金 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 821 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | ☆ポテトコロック | 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 | |
| | ◎ブロッコリーのドレッシング和え | | | ブロッコリー | | | ドレッシング | 鶏肉 豚肉 りんご | |
| 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 | | 油 | 豚肉 大豆 牛肉 | 23.9 | |
| 27月 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 763 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | さばの塩焼き | さば | | | | | 油 | さば | |
| | ◎いんげんのごま和え | | | さやいんげん | | 砂糖 | ごま | 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 | 33.0 | |
| 28火 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 767 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | 焼き肉丼の具 | ぶた肉 | | にんじん・ピーマン 赤パプリカ | たまねぎ・エリンギ・にんにく | 砂糖・でん粉 | 油 | 豚肉 大豆 りんご ごま 小麦 | |
| | ビーフンスープ | とり肉 | | にんじん | はくさい・ねぎ・干しいたけ | ビーフン | 油 | 鶏肉 豚肉 | |
| *豆乳プリン | 豆乳 | | | | 水あめ・砂糖 | | 大豆 | 30.0 | |
| 29水 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 747 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | ☆みそカツ・2個 | ぶた肉・大豆粉・赤みそ | | | | でん粉・パン粉 砂糖 | 油 | 豚肉 小麦 大豆 | |
| けんちん汁 | とり肉・【豆腐】 | | にんじん・葉ねぎ | こんにゃく・ごぼう・だいこん | さといも | ごま油・油 | 鶏肉 大豆 | 29.4 | |
| 30木 | 麦ご飯 | | | | | 【米】・大麦 | | | 776 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | ポークカレー | ぶた肉 | | にんじん・【トマト】 | たまねぎ | じゃがいも カレーパウダー | 油 | 豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ | |
| | オムレツ | 卵 | | | | 砂糖 | 油 | 卵 | |
| ◎海そうサラダ | まぐろフレーク | 寒天・わかめ | | キャベツ | | ドレッシング | 大豆 鶏肉 豚肉 りんご | 26.0 | |
| 31金 | クロワッサン | | | | | クロワッサン | | 小麦 乳 大豆 | 756 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | ミートボールのトマト煮 ＜ミートボール＞ | ベーコン・【大豆】 牛肉・ぶた肉・とり肉 | | 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・砂糖 | オリーブ油 | 牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご | |
| | みかんゼリー和え ＜みかんゼリー＞ | | | | ナタデココ・パインアップル もも | パン粉・でん粉 | 油 | | |
| | | | 【みかん】 | | 砂糖 | | もも | 21.6 | |

○ * 印のかしわもちの空袋、メロンの皮・空袋、豆乳プリンの空容器・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。)
- 献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ◎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。
- ◆印は千秋小学校の児童が考えた応募献立です。
- 10日は「一宮を食べる学校給食の日」です。
- 1日、2日、7日、9日、14日、16日、20日、22日、27日、28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。

