

令和6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	緑	黄	アレルギー義務表示	中学年量を掲載		
		おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 水	しらたまうどん	さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	小麦	634	26.9	
	さんさいうどん(しる)	かまぼこ・あぶらあげ	しめじ・にんじん・はくさい・わらび たけのこ・えのきたけ・なめこ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	こめこのとりてん	とりにく	しょうが	こめこ・でんぶん・あぶら				
	ツナあえ	ツナ	キャベツ・こまつな・とうもろこし	さとう				
2 木	ごはん			こめ	乳	719	28.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	しんじゃがとかつおのあまからがらめ	かつお	たけのこ	じゃがいも・でんぶん・さとう あぶら				たんごのせっく
	しんたまねぎのみそしる	ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう					しゅんを あじわうひ
	かしわもち			あずき・こめこ・さとう				
7 火	ごはん			こめ		601	26.2	
	ビビンバ(にく)	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ	さとう・あぶら				
	ビビンバ(やさい)		もやし・ほうれんそう	さとう・ごまあぶら				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	キムチスープ	とりにく	にんじん・チンゲンサイ・しめじ・キムチ	トック				
8 水	ココアあげパン			こがたロールパン・さとう あぶら	小麦・乳	604	20.4	
	フチパン(5・6ねん)			フチパン	小麦			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	とうにゅうシチュー	ベーコン・とうにゅう	にんじん・たまねぎ・とうもろこし パセリ	じゃがいも・あぶら こめこホワイトルウ				
	ブロッコリーソテー	とりにく	ブロッコリー・キャベツ	オリーブあぶら				
9 木	ごはん			こめ	乳	615	26.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	だいこん・たまねぎ	あぶら・さとう・でんぶん・ラード				
	ほねぶとあえ	ちりめんじゃこ	ほうれんそう・にんじん	さとう				
	かきたまじる	たまご・とりにく・こうやどうふ	たまねぎ・はくさい・えのきたけ・みつば	でんぶん	卵			
10 金	ごはん			こめ	乳	620	29.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さわらのしおこうじやき	さわら		あぶら・こめこ・オリーブあぶら				
	きんぴらごぼう	はんぺん	ごぼう・にんじん	さとう・あぶら				
	ちゃんこじる	とりにく・やきどうふ	キャベツ・えのきたけ・こまつな しょうが・しらたき					
13 月	ソフトめん			ソフトめん	小麦	610	23.9	
	ミートソース	ぶたにく・ぶたレバー	にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース・トマト・マッシュルーム	ハヤシルウ・さとう・あぶら	小麦			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	アスパラサラダ		アスパラガス・きゅうり・キャベツ とうもろこし	ドレッシング				
14 火	ごはん			こめ	乳	684	25.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	とろ〜り たまねぎみそソースのさばステーキ	さば・みそ	たまねぎ	あぶら・オリーブあぶら・さとう でんぶん				おうぼこんだて
	ひじきのいために	とりにく・ひじき	にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら				だしを あじわうひ
	だしをあじわうわかたけじる	とうふ・わかめ	はくさい・たけのこ・えのきたけ					
15 水	ごはん			こめ	乳	599	20.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	にくだんごのくろすがらめ	にくだんご	かぼちゃ・たまねぎ・あかピーマン ピーマン	さとう・でんぶん・あぶら				
	えびワントンスープ	えび	キャベツ・もやし・チンゲンサイ にんじん・ほししいたけ	ワントンのかわ	えび・小麦			
	オレンジ		オレンジ					
16 木	ごはん			こめ	乳	647	26.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	いわしのうめに	いわし	しそ・うめぼし	でんぶん・さとう				
	しらあえ	だいず・とうふ	こまつな・えのきたけ	ごま・さとう				
	にくじゃが	ぶたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん こんにゃく	さとう・あぶら・じゃがいも				
17 金	ごはん			こめ	乳	608	24.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	いかフライ	いか		こむぎこ・パンこ・あぶら	小麦			
	うきうき切りぼしたまごいため	たまご・ぶたにく	きりぼしだいこん・ほうれんそう	さとう・あぶら	卵			いちのみやを たべるかっこう きゅうしよく のひ
	いちのみやのみそしる	あぶらあげ・みそ・とうふ・わかめ	だいこん・なす・にんじん・ねぎ					

応募献立 14日(火)

「とろ〜り たまねぎみそソースのさばステーキ」は、木曾川東小学校の児童が考えた応募献立です。愛知県で有名なたまねぎを使ったトロトロのソースがさばにかかっています。魚が苦手な人でもおいしく食べられるように、甘めのソースをかけた料理を考えてくれました。

いちのみやを食べる学校給食の日 17日(金)

一宮でとれた食材を多く使っています。うきうき切り干し卵のためには「切り干しだいこん」、市内の浮野地区でとれた「卵」、一宮のみそ汁には「だいこん」「なす」が入っています。一宮でとれた食材や献立名を太字で表記しています。

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 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	緑	黄	アレルギー義務表示 卵・乳・小麦・えび かに・そば・落花生 くるみ	中学年量を掲載	
		おもにからだをつくるものになる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこ	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)	たんぱく 質 (g)
20月	むぎごはん			こめ・おおむぎ		627	20.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	やきにくやさしいため	ぎゅうにく	にんにく・しょうが・キャベツ・たまねぎ にら・あかピーマン	さとう・あぶら・ごまあぶら			
	フライドポテト			じゃがいも・あぶら	小麦		
	チンゲンサイのスープ	ベーコン	にんじん・チンゲンサイ・もやし	はるさめ			
21火	ごはん			こめ		608	23.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	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・とりにく・だいず みそ		さとう・でんぷん			
	おかかあえ	かつおけすりぶし	ほうれんそう・キャベツ	さとう			
	さわにわん	ぶたにく	にんじん・だいこん・ごぼう たけのこ・ねぎ・ほししいたけ				
22水	りんごパン			りんごパン	小麦・乳	657	27.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	さけのレモンマヨソース	さけ	レモン	でんぷん・あぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ			
	はなやさいサラダ		ブロッコリー・カリフラワー とうもろこし	ドレッシング			
	コンソメスープ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・エリンギ・キャベツ パセリ	じゃがいも			
23木	ごはん			こめ		623	25.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぷん・さとう			
	あかじそあえ		だいこん・きゅうり・あかじそ				
	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ・とりにく・かまぼこ たまご	たまねぎ・ごぼう・にんじん さやいんげん・ほししいたけ	さとう・あぶら・でんぷん	卵		
24金	ごはん			こめ		628	27.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	あじのこうみだれ	あじ	しょうが・にんにく・ねぎ	でんぷん・あぶら・さとう			
	ごまあえ		もやし・さやいんげん	さとう・ごま			
	わかめのみそしる	なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・しめじ	じゃがいも			
27月	ごはん			こめ		610	22.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	とりにくとレバーののうこうだれ	とりにく・とりレバー・みそ		でんぷん・あぶら・じゃがいも さとう			
	いそかあえ	のり	ほうれんそう・もやし	さとう			
	けんちんじる	なまあげ	だいこん・にんじん・こんにゃく・ねぎ ほししいたけ	さといも			
28火	むぎごはん			こめ・おおむぎ		604	23.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・にら・ねぎ しょうが・にんにく・たけのこ	でんぷん・あぶら・さとう			
	パンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら			
29水	ごはん			こめ		702	23.2
	ビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・トマト しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら	小麦		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	まめまめサラダ	だいず・ツナ	えだまめ・ブロッコリー	しろいんげんまめ ノンエッグマヨネーズ			
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご	さとう	乳		
30木	ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦	603	22.7
	しょうゆラーメン(しる)	ぶたにく・なると	たまねぎ・もやし・にら・にんにく		小麦		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	はるまき	ぶたにく	キャベツ・もやし・にんじん・にら エリンギ	でんぷん・さとう・ごまあぶら あぶら・ごむぎこ	小麦		
	きりほしだいこんのナムル		きりほしだいこん・チンゲンサイ にんじん	さとう・ごまあぶら			
31金	ごはん			こめ		605	26.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	あつやきたまご	たまご		でんぷん・さとう	卵		
	ごもくにまめ	ちくわ・だいず・とりにく	さやいんげん・ごぼう	さとう・あぶら			
	キャベツぶたじる	ぶたにく・みそ	にんじん・キャベツ・たまねぎ えのきたけ	じゃがいも			
	あじつけのり	のり					

◆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、7日、10日、14日、16日、21日、24日、27日、28日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等に含まれる場合があります。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

★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。



「まごわやさしい」
こんだて

「ただしいはしづかいのひ」