



# 令和4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		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 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載		
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2月		ごはん						【こめ】			673	20.0
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	【たまねぎ】・はくさい とうもろこし			あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
		☆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		
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー					ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
6金		ごはん						【こめ】			593	28.8
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
		とうにゅうみそしる	ふたにく・【とうふ】 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 小麦		
		さわらのてりやき	さわら				さとう・でんぷん		あぶら	大豆 小麦		
		あじつけのり		【のり】			さとう			小麦 大豆		
9月		ごはん						【こめ】			685	26.7
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
		トウモロコシとほろろのスープ	ふたにく		にんじん・トウモロコシ	えのきたけ・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ		あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	◆★ほんのりみそあじやんにゅうチキン	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・ごま		鶏肉 大豆 小麦 ごま		
10火		ちゅうかめん						【ちゅうかめん】		小麦	695	29.1
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
		わふうとんこつラーメン(しる)	ふたにく・やきふた・なると		にんじん・はねぎ	キャベツ・メンマ			あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 さば		
		☆あいちのあげぎョーザ・2こ	【ふたにく】		【にんじん】	たまねぎ・【れんこん】	でんぷん・さとう こむぎこ		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	◎きゅうりとひじきのちゅうかあえ	ささみフレーク	ひじき		きゅうり				ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉		
11水		ごはん						【こめ】			637	22.8
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
		しんじゃがのそぼろに いかねぎやきのわふうあんかけ	とりにく ぎょうにくり・いか		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・【たまねぎ】 ねぎ・とうもろこし しょうが	じゃがいも・さとう でんぷん・やまいも さとう		あぶら ラード あぶら	鶏肉 大豆 小麦 いか やまいも 大豆 小麦		
12木		クロワッサン						クロワッサン		小麦 乳 大豆	679	21.2
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
		ミートボールのトマトに フルーツクリームヨーグルト	ミートボール・ベーコン ヨーグルト なまクリーム		にんじん・トマト	【たまねぎ】・しめじだけ エリンギ・ピーズ・にんにく みかん・パイナップル・もも バナナ	じゃがいも・さとう さとう		オリーブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
		こざかな		かたくちいわし			さとう			もも 乳		
13金		むぎごはん						【こめ】・おおむぎ			679	24.2
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
		カレーシチュー	【ふたにく】・【だいず】		にんじん・【トマト】	【たまねぎ】・グリーンピース	じゃがいも		カレールー あぶら	豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ		
		☆ヒレカツ	ふたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ		あぶら	豚肉 小麦 大豆		
	◎いろいろサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・とうもろこし				ドレッシング	豚肉		
16月		ごはん						【こめ】			603	24.7
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
		わかたけしる	かまぼこ・【とうふ】	わかめ	にんじん	だけのご・えのきたけ ねぎ				大豆 小麦		
		☆じゃがいも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 大豆 小麦		
	*オレンジ				オレンジ					オレンジ		
17火		ごはん						【こめ】			621	27.3
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
		いちみんのみそしる	ふたにく・【とうふ】 ミックスみそ			【はくさい】・【なす】 えのきたけ・ねぎ			あぶら	豚肉 大豆		
		138どんのぐ	とりにく・【たまご】 かまぼこ・こうやとうふ		にんじん・【みつば】	【たまねぎ】・ほししいたけ 【きりぼしだいこん】	さとう・でんぷん		あぶら	鶏肉 卵 大豆 小麦		
	*ヨーグルト		ヨーグルト							乳		

◎ \* しるしのオレンジのかわ・からぶくろ、ヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃがはいしゅうします。

◎ ◆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。

◎ 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。

◎ 【 】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。)

◎ ◎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。

◎ 6日、11日、19日、23日、25日、26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、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。



**17日(火)は**  
「いちのみやをたべるがっこうきゅうしょくのひ」

～いちのみやしてつくられたしょくざいが  
たくさんつかわれています～

**★いちみんのみそしる★**  
はくさい、なす  
**★138どんのぐ★**  
たまご、きりぼしだいこん

かんしゃのきもちをわすれずに  
あじわってたべましょう！



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4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		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 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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 ごきかな・かいそう	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・しゆじつ			
18	水	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	710	25.7
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		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・ブロッコリー グリーンアスパラガス	【たまねぎ】	じゃがいも	ホワイトルウ あぶら	豚肉 大豆		
		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						
19	木	わかめごはん		わかめ			【こめ】		624	24.5	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
		もちいりすましじる	かまぼこ		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきだけ ほししいたけ	もち				大豆 小麦 さば
		きぬあつあげのあまみそがけ	だいず・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら			大豆 小麦
20	金	ごはん					【こめ】		634	24.5	
		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・ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら			豚肉 大豆 小麦
		☆あじフリッター・2こ	あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ	あぶら			大豆 小麦
23	月	ごはん					【こめ】		607	20.5	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	【たまねぎ】・エリンギ		あぶら			豚肉 牛肉 小麦 大豆
		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
24	火	しらたまうどん					【しらたまうどん】	小麦	647	27.4	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
		きざみきつねうどん(しる)	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん・はねぎ	わらび・ぶき・だけのこ えのきだけ・はくさい ほししいたけ	さとう	あぶら			鶏肉 大豆 小麦
		☆しろみざかなのくろすだれ	ほき		あかパプリカ・にんじん	ズッキーニ・きパプリカ たまねぎ	こむぎこ・さとう でんぷん	あぶら			小麦 大豆
25	水	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ		590	21.8	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
		ちゅうかコーンスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ・とうもろこし ほししいたけ	でんぷん	あぶら			豚肉 鶏肉 大豆 小麦
		ピピンパのぐ	【ぶたにく】		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら			豚肉 ごま 大豆 小麦
◎ピピンパのやさい			【ほうれんそう】	もやし		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン				
26	木	ごはん					【こめ】		622	29.0	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
		よしのじる	とりにく・あつあげ		にんじん・はねぎ	だいこん	さといも・でんぷん	あぶら			鶏肉 大豆 小麦
		さばのしおやき	さば					あぶら			さば
27	金	ごはん					【こめ】		690	27.9	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
		かきたまじる	【たまご】・かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきだけ・ほししいたけ	でんぷん				卵 小麦 大豆
		☆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 大豆 小麦
30	月	ごはん					【こめ】		605	22.9	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
		スタミナじる	ぶたにく・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん・にら	【たまねぎ】・だいこん にんにく		ごま あぶら			豚肉 大豆 ごま
		キャベツ入りつくね	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
◎こがねあえ			【ほうれんそう】	とうもろこし	さとう		大豆 小麦				
31	火	ごはん					【こめ】		633	29.3	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
		はっぼうさい	ぶたにく・いか・えび 【うすらたまご】		にんじん・チンゲンサイ	【たまねぎ】・はくさい だけのこ・ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら			豚肉 小麦 いか えび 卵 鶏肉 大豆
		ポークシューマイ・2こ	とりにく・ぶたにく・みそ だいすこ			たまねぎ・しょうが	パンこ・さとう こむぎこ	ラード			鶏肉 豚肉 小麦 大豆

- \* \_\_\_\_\_ しろしのオレンジのかわ・からぶくろ、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。
- ◆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。)
- 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げてちょうりしてあります。
- 6日、11日、19日、23日、25日、26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。

