



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】		豚肉 牛肉 小麦 大豆	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					
		☆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					
	◎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】		豚肉 大豆 小麦	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					
		さわらのてりやき	さわら				さとう・でんぷん	あぶら					
		あじつけのり		【のり】			さとう						
9月		ごはん						【こめ】		豚肉 鶏肉 大豆 小麦	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もろのスープ	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					
	◆★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	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 さば	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					
		☆あいちのあげギョーザ・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					
	◎きゅうりとひじきのちゅうかめん	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】		鶏肉 大豆 小麦	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	とりにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・【たまねぎ】	じゃがいも・さとう	あぶら					
	いかなぎやきのわふうあんかけ	ぎょくにくすりみ・いか			ねぎ・とうもろこし しょうが	でんぷん・やまいも さとう	ラード あぶら		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	ミートボール・ベーコン		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	じゃがいも・さとう	オリーブあぶら					
		フルーツクリームヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム			みかん・パイナップル・もも バナナ	さとう						
		こざかな		かたくちいわし			さとう						
13金		むぎごはん						【こめ】・おおむぎ		豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ	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					
		☆ヒレカツ	ふたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ	あぶら					
	◎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】		大豆 小麦	603	24.7	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
		わかたけじる	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							
		☆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					
	*オレンジ				オレンジ				オレンジ				
17火		ごはん						【こめ】		豚肉 大豆	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					
		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					
	*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。

◎ 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。

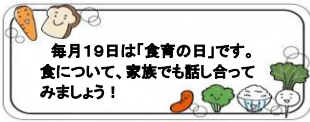


17日(火)は
「いちのみやをたべるがっこうきゅうしょくのひ」

～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!



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け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。

