



令和5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ものになる		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月	ごはん					【こめ】			578
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	フーヨーハイ	たまご・かに		にんじん・はねぎ	たけのこ・しいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	卵 かに 小麦 大豆	
	にくだんごのスープ	にくだんご		にんじん	はくさい・たまねぎ・エリンギ ねぎ			牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	
	こざかな		かたくちいわし			さとう			
2火	ごはん					【こめ】			620
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆かつおのたつたあげ	かつお				でんぷん	あぶら	小麦 大豆	
	◎こがねあえ			【ほうれんそう】	とうもろこし	さとう		大豆 小麦	
	わかたけじる	【とうふ】・かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ・えのきたけ・ねぎ			大豆 小麦	
*かしわもち					かしわもち		大豆		
8月	ごはん					【こめ】			640
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	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	
	しんたまねぎのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ		あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー			
9火	しらたまうどん					【しらたまうどん】		小麦	660
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さんさいうどん(しる)	とりにく・かまぼこ あぶらあげ		みずな・にんじん	わらび・やまうど・ねぎ ほししいたけ		あぶら	鶏肉 小麦 大豆	
	☆さけとだいのすのごまがらめ	さけ・【だいす】		さやいんげん	しょうが	でんぷん・さとう	あぶら・ごま	さけ 大豆 ごま 小麦	
10水	ごはん					【こめ】			615
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ぶたどんのぐ	ぶたにく		さやいんげん あかパプリカ	しょうが・ごぼう・たまねぎ エリンギ	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	あわせみそしる	【とうふ】・あぶらあげ あかみそ・しろみそ		にんじん	こんにゃく・だいこん・ねぎ			大豆	
*やさいゼリー					やさいゼリー				
11木	ごはん					【こめ】			634
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	にくじゃが	ぶたにく		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	豚肉 大豆 小麦	
	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	
12金	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	
	☆ミンチカツ	ぎゅうにく・ぶたにく			【キャベツ】・たまねぎ	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦	
	◎ブロッコリーのおかあえ	かつおぶし	ブロッコリー			さとう		大豆 小麦	
えびしんじょうのすいもの	えびしんじょう		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ			えび 豚肉 大豆 小麦		
15月	ごはん					【こめ】			655
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ポテトコロッケ	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	
	とうにゅうみそしる	ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	だいこん・えのきたけ		あぶら	豚肉 大豆 小麦	
あじつけのり		【のり】			さとう		小麦 大豆		
16火	ごはん					【こめ】			704
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆とりにくのからあげ	とりにく		にんにく・しょうが		でんぷん・こめこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
ピーフンスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	だいこん・はくさい ほししいたけ	ピーフン	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
17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	701
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	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 ホワイトルウ	あぶら	豚肉 大豆		

○ * しるしのかしわもちのからぶくろ、やさいゼリーのからようき・スプーンは 【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】
ぎょうしゃがかいしゅうします。

- 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。)
- ◎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。
- 8日、10日、11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。



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。

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5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ものになる		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)	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			
		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 *こざかな・かいそう	いろいろいやさい	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・しゅじつ			
18木	むぎごはん						【こめ】・おおむぎ			
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	634	
	138とんのく	とりにく・【たまご】 かまぼこ・こうやどうふ		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	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 卵 大豆 小麦		
	いちのみやのめくみたっぴみそしる	ふたにく・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ			【だいこん】・はくさい 【なす】・ねぎ		あぶら	豚肉 大豆	28.8	
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳 ゼラチン		
19金	ごはん					【こめ】				
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	644	
	さばのこうみだれ	さば				さとう・でんぷん	あぶら・ごま ごまあぶら	さば 大豆 小麦 ごま		
	◎ほうれんそうのささみあえ	ささみフレーク		【ほうれんそう】			ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉 りんご	32.4	
	すましじる	【とうふ】・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ			大豆 小麦		
22月	ごはん					【こめ】				666
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	◆チキンのオニオンソースがけ	とりにく			たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	鶏肉 大豆 小麦 ごま	27.8	
	やさいスープ	ウイナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
23火	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	684	
	ちゃんぽん(しる)	ふたにく・いか・なると		にんじん・にら	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉		
	☆あげぎョーザ・2こ	ふたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	ラード あぶら	豚肉 小麦 大豆	30.1	
	◎ひじきのちゅうかあえ	まぐろフレーク	ひじき		きゅうり	さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
24水	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ				
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	698	
	チキンカレー	とりにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも カレールフ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦 りんご バナナ		
	☆しろみざかなフライ	ほき				パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	小麦 大豆	25.0	
	◎コールスローサラダ				キャベツ・とうもろこし		ドレッシング			
25木	ごはん					【こめ】				638
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	きぬあつあげのあまみそがけ	だいたす・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦		
	かきたまじる	【たまご】・とりにく 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 鶏肉 小麦 大豆	28.4	
	いもけんぴこざかな		かたくちいわし			さつまいも・さとう みずあめ	あぶら			
26金	ごはん					【こめ】				599
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	しんたけのこのオニオンソースいため	ぎゅうにく		にんじん・ピーマン	たけのこ・エリンギ・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら	牛肉 大豆 小麦 ごま		
	かんてんいりちゅうかスープ	ふたにく・【とうふ】	かんてん	にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ		あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	25.9	
	*オレンジ				オレンジ			オレンジ		
29月	ごはん					【こめ】				583
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	あじのおろしだれ	あじ			だいこん	さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	大豆 小麦 ごま	30.0	
	じゃがいものみそしる	【とうふ】・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		
30火	クロワッサン					クロワッサン		小麦 乳 大豆		656
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ボークビーンズ	【だいたす】・ふたにく		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	大豆 豚肉 りんご	21.6	
	メロンゼリーあえ				パイナップル・もも ナタデココ	【メロンゼリー】		もも		
31水	ごはん					【こめ】				598
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	だいこんのあまからに	ふたにく		にんじん・さやいんげん	ごんにゃく・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	20.4	
	☆ちくわのいそべあげ・2こ	たら	あおさ			さとう・こむぎこ でんぷん	あぶら	小麦 大豆		

○ * しるしのヨーグルトのからようき・スプーン、オレンジのかわ・からぶくろは

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

ぎょうしゃががいしゅうします。

○ ◆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。)

○ ◎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。

○ 19日、22日、26日、29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。

いちのみやをたべる がっこうきゅうしょくのひ

18日(木)は、いちのみやしさんの
のやさいやたまごなどを、たくさんつ
かったこんだてです。
じもとのめくみにかん
しゃしてたべましょう。



22日(月)の「チキ
ンのオニオンソースが
け」は、大和南小学校の
じどうがかんがえたこん
だてです。あっさりとし
たオニオンソースで、は
しがすすみます。

