



令和5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：おもにからだをつくるもとになる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示						中学年量を掲載	
		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	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)
1 月	ごはん			こめ							713	30.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	かつおのおかかあえ	かつお・かつおけずりぶし		じゃがいも・さとう・あぶら・てんぷん								
	はるキャベツのおひたし		キャベツ・みずな	さとう								
	わかたけじる	わかめ・とうふ	たけのこ・はくさい・ねぎ・えのきだけ にんじん・ほししいたけ									
	かしわもち			あずき・こめこ・さとう								
たんごのせっく こんだて												
2 火	しらたまうどん			しらたまうどん	小麦						584	22.4
	さんさいうどん(しる)	とりにく・あぶらあげ	さんさい(やまぶき・みず・わらび)・ねぎ ほししいたけ・にんじん・はくさい・こまつな									
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	ちくわのいそべあげ 1~3ねん：2ほん 4~6ねん：3ほん	ちくわ・あおのり		こめこ・あぶら								
8 月	たけのごはん	とりにく	たけのこ・ほししいたけ・こんにゃく	こめ・さとう・あぶら							563	21.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	しんじゃがいものわふうサラダ	ツナ・かつおけずりぶし	たまねぎ・きゅうり	じゃがいも・さとう								
	みそしる	なまあげ・みそ	にんじん・だいこん・ねぎ・しめじ									
しゅんを あじわう												
9 火	りんごパン			りんごパン	乳・小麦						731	27.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	バジルチキン	とりにく	バジル・にんにく	あぶら・こめこ・てんぷん								
	アスパラサラダ		アスパラガス・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング								
	こめこマカロニのトマトスープ	ウィンナー	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー トマト	こめこマカロニ・じゃがいも さとう・オリーブあぶら								
10 水	ごはん			こめ							593	21.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	あげぎょうざ・2こ	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが	ラード・てんぷん・こまあぶら こむぎこ・あぶら	小麦							
	ひじきのちゅうかサラダ	ひじき・とりにく	もやし・きゅうり	さとう・こまあぶら								
	いかだんごスープ	とうふ・いかだんご	はくさい・にんじん・チンゲンサイ しめじ									
11 木	ごはん			こめ							642	26.8
	そぼろどんのぐ(とりそぼろ) (たまご)	とりにく・だいず たまご	たまねぎ・しょうが	あぶら・さとう・てんぷん さとう・あぶら					卵			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	ほねぶとあえ	ちりめんじゃこ	こまつな・もやし	さとう								
	ぶたじる	ぶたにく・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん こんにゃく・ねぎ	さつまいも								
12 金	むぎごはん			こめ・おおむぎ							738	19.8
	B・Bカレー	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・えだまめ・トマト にんにく・しょうが	ひよこめめ・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							
	いちごヨーグルトあえ	なまクリーム・ヨーグルト	ナタデココ・もも・パイナップル みかん	いちごゼリー								
	ぶくじんづけ		だいこん・うり・きゅうり・なす れんこん・しょうが・なたまめ・しそ	さとう								
15 月	ごはん			こめ							606	24.5
	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・ぶたにく・みそ	ごぼう・たまねぎ	さとう・てんぷん								
	のっぺいじる	とりにく	だいこん・にんじん・こまつな こんにゃく	さといも・てんぷん								
16 火	ソフトめん			ソフトめん	小麦						698	26.1
	うきうきカルボナーラ	ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・たまご	たまねぎ・ほうれんそう・とうもろこし	こめこホワイトルウ オリーブあぶら	乳・卵							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	きりぼしだいこんサラダ	ハム	きりぼしだいこん・キャベツ・きゅうり にんじん	ドレッシング								
17 水	ごはん			こめ							619	24.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	きびなごのやさいあんかけ	きびなご	はくさい・あかパプリカ・ピーマン	あぶら・さとう・てんぷん								
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・こんにゃく さやいんげん	じゃがいも・さとう・あぶら								

◆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 1日、8日、15日、17日、18日、19日、22日、24日、25日、30日、31日のおかずの原材料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料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。
- ※ 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。



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 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	あか	みどり	き	アレルギー義務表示						中学年量を掲載	
			赤：おもにからだをつくるもとになる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	卵	乳	小麦	そば	かに	えび	落花生	エネルギー (kcal)
18	木	ごはん			こめ							589	20.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		にくだんごすぶた	にくだんご	たけのこ・ピーマン・たまねぎ	でんぷん・あぶら・さとう								
		ビーフンスープ	とりにく	にんじん・えのきたけ・チンゲンサイ ほししいたけ・ねぎ	ビーフン								
19	金	ごはん			こめ							692	27.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		さばのこうみだれ	さば	たまねぎ・にら・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら								
		ごまあえ		ほうれんそう・はくさい	さとう・ごま								
		とうにゅうみそしる	ぶたにく・あぶらあげ・みそ とうにゅう・わかめ	だいこん・にんじん・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも								
22	月	ごはん			こめ							644	21.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		とりにくとさつまいものしおこうじいため	とりにく	たまねぎ・きパプリカ・あかパプリカ	さつまいも・でんぷん・あぶら								
		チンゲンサイのスープ	ベーコン	チンゲンサイ・もやし・はくさい にんじん・ねぎ									
23	火	むぎごはん			こめ・おむぎ							692	22.3
		ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・にんにく	じゃがいも・あぶら ハヤシルウ	小麦							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		オムレツ	たまご		あぶら・さとう	卵							
		ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう・こまつな・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ								
24	水	ごはん			こめ							573	25.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・だいこん	ラード・でんぷん さとう・あぶら								
		ちゃんこじる	とりにく・やきどうら	しらたき・はくさい・にんじん・ねぎ しょうが									
25	木	ごはん			こめ							617	23.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・とうふ・だいす・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら しょうが・にんにく	さとう・でんぷん・あぶら								
		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								
		まっちゃきなこあげパン	きなこ		こがたロールパン・あぶら・さとう	小麦・乳							
26	金	ブチパン (5・6ねん)			ブチパン	小麦					585	23.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ・あかパプリカ・たまねぎ	ドレッシング								
		わふうポトフ	ウィンナー	だいこん・にんじん・ブロッコリー エリンギ・ねぎ	じゃがいも								
		ごはん			こめ								
29	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					592	21.4	
		わふうコロック		れんこん・にんじん	じゃがいも・あぶら・パンこ ごむぎこ	小麦							
		あかじそあえ		もやし・こまつな・あかじそ									
		かきたまじる	とりにく・たまご	はくさい・ほうれんそう・えのきたけ にんじん・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん								
30	火	ごはん			こめ						642	29.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		ぶりのみそだれ	ぶり・みそ		さとう・でんぷん・あぶら								
		ごもくまめ	とりにく・だいす・こんぶ	にんじん・ごぼう・さやいんげん	さとう・あぶら								
31	水	だしをあじわうすましじる	とうふ	だいこん・ほししいたけ・みつば							625	25.3	
		ごはん			こめ								
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		ホキのチリソース	ホキ	たまねぎ・しょうが	あぶら・さとう・でんぷん								
		ちゅうかあえ		もやし・きゅうり	さとう・ごまあぶら								
トックスープ	とりにく	キャベツ・チンゲンサイ・にんじん	トック										

「まごわ やさしい」
こんだて

ただし
はしつかいのひ

だしを
あじわうひ

5月5日は端午の節句
かつお たんご せつく
かつて5月5日は端午の節句といわれ男の子の成長を祝う日でした。今は「こどもの日」となり、男女関係なく子どもがすくすくと成長することを願い、健康でいられることを祈って、家族や親せきでお祝いをします。端午の節句にちなんで、給食では1日に「かつお」「たけのこ」「かしわもち」を使った献立がです。楽しみにしててくださいね。

16日☆応募献立☆ うきうきカルボナーラ
きそがわちゅうがっこう せいと かんが
木曾川中学校の生徒が考えてくれたレシピです。一宮市で作られている「浮野のたまご」を使用しています。カルシウムがとれること、友達と給食の話をする、めんが人気だということなど、たくさんの思いで考えてくれました。
この日は一宮を食べる学校給食の日にもなっています。サラダに使われている「切り干しだいこん」も一宮市で作られています。一宮市産の食材は太字でお知らせしています。