

5月 小学校給食献立表



目標

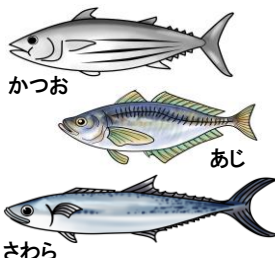
食事のきまりを知らう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		606
	けんちんしのだのわふうだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油	
	じゃこあえ		しらす干し	にんじん こまつな	切り干し大根	砂糖		
	よしのじる	鶏肉 生揚げ		ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも でんぷん		
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		652
	そうだかつおのおかか	かつお				砂糖 でんぷん		
	こまつなのおひたし			こまつな	もやし	砂糖		
	わかたけじる	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん みつば	たけのこ			
7 水	かしわもち	小豆				米粉 砂糖 でんぷん		29.7
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		631
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん 小麦粉 パン粉		
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
8 木	もやしとキャベツのちゅうかあえ				もやし キャベツ	砂糖	ごま油	30.0
	ごはん 牛乳		牛乳			米		616
	あじのこうみやき	あじ			しょうが にんにく	でんぷん		
	ふきときりぼしだいこんのにももの	ツナ		にんじん	切り干し大根 ふき	砂糖	米油	
9 金	みだくさんじる	鶏肉 生揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ えのきたけ	じゃがいも でんぷん		
	いちごゼリー				いちご果汁	砂糖 水あめ		29.3
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		633
	とりにくのかからあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	
12 月	きゅうりのこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり			
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく ねぎ えのきたけ ごぼう			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		607
	ハンバーグのおろしソースかけ	鶏肉 豚肉			だいこん 玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
13 火	やさいのおかかあえ	かつお節		にんじん	キャベツ	砂糖		
	けんちんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ こんにゃく			21.1
	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		638
	にらいりしょうゆラーメンスープ	豚肉 なた		にんじん にら	たけのこ もやし コーン			
14 水	はるまき	豚肉		にんじん にら	もやし キャベツ エリンギ	でんぷん 小麦粉 水あめ	米油 油	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ		こまつな	切り干し大根	砂糖	ごま油 ごま	
	かんそうごさかな		かたくいわし			砂糖		28.3
	ごはん 牛乳		牛乳			米		623
15 木	さわらのしおこうじやき	さわら						
	こうやどうふのたまごとじ	鶏肉 卵 高野豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん		
	やさいのしそひじきあえ		しそひじき	にんじん こまつな	キャベツ			
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		638
16 金	わふうクロquette			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 油	
	はるやさいのきんぴら	はんぺん			ごぼう 枝豆 たけのこ	じゃがいも 砂糖	ごま油	
	とりだんごじる	鶏団子 豆腐		にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ だいこん			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		21.3
16 金	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		632
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	米油	
	キャベツのこうのものあえ				キャベツ 大根漬			
								29.7



こんげつ きゅうしよく
今月の給食に
とうじょう しゅん さかな
登場する旬の魚



魚が原料のだし

魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し（かたくちいわし、とびうおなど）などがあります。かつお節（本枯節）は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。

きゅうしよく
給食はさば節を
つか使っています！



5月 小学校給食献立表



目標

食事のきまりを知らう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
19 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		599
	とうふでんがく	豆腐 みそ			しょうが	砂糖		
	ぶたにくのやながわふう	豚肉 卵 ちくわ		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		28.5
20 火	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		574
	オニオンとベーコンのトマトスパゲティ	ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ エリンギ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油	
	アスパラガスとツナのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		アスパラガス	枝豆 コーン きゅうり		ドレッシング	
	オレンジ				オレンジ			23.9
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		598
	あおじそいりあじフライ	あじ		青じそ		小麦粉 パン粉 でんぷん	米油 油	
	にんじんのいためもの	ささみ		にんじん	もやし	砂糖	米油	
	たまねぎとさやえんどうの みそしる	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	さやえんどう ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		26.3
22 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		692
	やきミートボール (1,2ねん3こ、3ねん～5こ)	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	でんぷん パン粉		
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	豆乳マーガリン 米油	
	しんごぼうのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ			ごぼう キャベツ コーン		ごまドレッシング	24.0
23 金	たけのこごはん (アルファかまい) 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	604
	いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	やさいとわかめのあえもの		わかめ		キャベツ もやし			
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	だいこん 玉ねぎ ねぎ			27.0
26 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		593
	やきぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉		
	はるさめとひじきのごまずあえ	ツナ	ひじき		きゅうり コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
	はっほうたん	豚肉 なたと いか		こまつな にんじん	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが	でんぷん	ごま油	23.6
27 火	しらたまうどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		609
	さんさいいりごもくかけじる	鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ 干しいたけ みず ふき わらび			
	えびとたまねぎのかきあげ	えび かつお粉			玉ねぎ 枝豆 ごぼう	ながいも 小麦粉	米油	
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			25.4
28 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		662
	やきウインナー(2はん)	ウインナー						
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	まめまめサラダ (わふうドレッシング)	大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 ツナ			キャベツ コーン		ドレッシング	25.3
29 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		608
	きびなごのからあげ(3～4び)		きびなご			米粉 でんぷん	米油	
	たけのこなまあげのうまに	豚肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん	米油	
	ちぐさあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖		28.6
30 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		617
	ピピンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(やさいなムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
	ピーフンスープ	鶏肉		にんじん にら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	ピーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					27.6



19日(月) とうふでんがく
(郷土料理)

おぶちゃんマーク

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞
さやえんどう・キャベツ・きゅうり・こまつな・
だいこん・玉ねぎ・ふき・ほうれんそう・みつば・
トマト・じゃがいも・切り干し大根

大府市のホームページでは【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員が
お勧めするレシピを掲載しています。是非、ご覧いただき、家庭でもお試しください。
ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】は旧QR
コードからご覧いただくことができます。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見
直しをしているレシピへは新QRコードから、ぜひご覧ください！



しん
新



きゅう
旧

食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0

平均値	622
	26.6
基準値	640
	26.5

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。