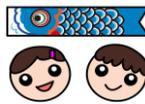


# 5月 小学校給食献立表



目標

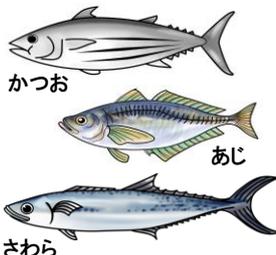
食事のきまりを知ろう

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	
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		611
	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		666
	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		29.5
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	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	30.7
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	あじのこうみやき	あじ			しょうが にんにく	でんぷん		
	ふきときりほしだいこんのもの	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		621
	いちごゼリー				いちご果汁	砂糖 水あめ		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	とりにくのからあげ	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			639
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	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		
	やさいのおかかあえ	かつお節		にんじん	キャベツ	砂糖		
13 火	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			22.0
	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		
	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			
	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	
14 水	きりほ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	651
	かんそうごさかな		かたくいわし			砂糖		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	さわらのしおこうじやき	さわら						
15 木	こうやどうふのたまごじ	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		632
	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		
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 油	
16 金	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	21.3
	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		
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
16 金	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	638
	キャベツのこうのものあえ				キャベツ 大根漬			
								30.7



こんげつ きゅうしゅく  
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。

きゅうしゅく 給食はさば節をつかっています!



# 5月 小学校給食献立表



目標

食事のきまりを知ろう

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		602
	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		
20 火	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		578
	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			
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		604
	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		
22 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		698
	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	
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			
	やさいゼリー			にんじん	みかん	砂糖		
26 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		596
	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	
	はっぼうたん	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	
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 ぶき 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			
28 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		671
	やきウインナー(2ほん)	ウインナー						
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
29 木	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	27.1
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	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	
30 金	ちぐさあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖		28.6
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	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	
ビーフスープ	鶏肉		にんじん にら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	ビーフン		29.0	
ヨーグルト		ヨーグルト						



19日(月) とうふでんがく (郷土料理)

おぶちゃんマーク

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！

平均値	627
	27.3
基準値	640
	26.5

＜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・ぶき・ほうれんそう・みつば・  
 トマト・じゃがいも・切り干し大根



しん 新



きゅう 旧

食塩相当量(g)	
平均値	2.0
基準値	2.0

・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。