

# 5月 小学校給食献立表



目標

食事のきまりを知らう

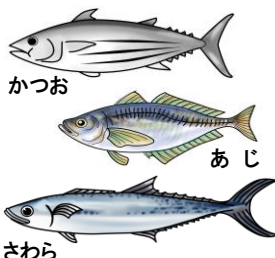
大府市教育委員会

| 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<br>(kcal) |
|------|------------------|-------------------|--------|-------------|-------------------------------|-----------------|--------|-----------------|
|      |                  | 1群                | 2群     | 3群          | 4群                            | 5群              | 6群     | たんぱく質<br>(g)    |
| 1 木  | ごはん 牛乳           |                   | 牛乳     |             |                               | 米               |        | 612             |
|      | 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               |        | 650             |
|      | 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      |        | 29.8            |
|      | むぎごはん 牛乳         |                   | 牛乳     |             |                               | 米 大麦            |        | 632             |
|      | 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<br>パン粉 |        |                 |
|      | マーボー豆腐           | 豚肉 鶏レバー<br>豆腐 みそ  |        | にんじん ねぎ     | 玉ねぎ ねぎ<br>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               |        | 614             |
|      | 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<br>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          |        | 29.2            |
|      | むぎごはん 牛乳         |                   | 牛乳     |             |                               | 米 大麦            |        | 634             |
|      | 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<br>豆乳 みそ |        | にんじん ねぎ     | こんにゃく ねぎ<br>えのきたけ ごぼう         |                 |        |                 |
|      | ごはん 牛乳           |                   | 牛乳     |             |                               | 米               |        | 605             |
|      | 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<br>干しいたけ ねぎ<br>こんにゃく |                 |        |                 |
|      | ちゅうかめん 牛乳        |                   | 牛乳     |             |                               | 中華めん            |        | 637             |
|      | 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<br>エリンギ              | でんぷん 小麦粉<br>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              |        | 28.4            |
|      | 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<br>高野豆腐 かまぼこ |        | にんじん ねぎ     | 玉ねぎ ねぎ<br>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               |        | 660             |
| 16 金 | キャベツいりメンチカツ      | 牛肉 豚肉             |        |             | キャベツ 玉ねぎ                      | でんぷん パン粉<br>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<br>だいこん              |                 |        |                 |
|      | ごはん 牛乳           |                   | 牛乳     |             |                               | 米               |        | 628             |
| 16 金 | さばのぎんがみやき        | さば みそ             |        |             |                               | 砂糖 米粉           |        |                 |
|      | 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                      |                 |        |                 |
|      |                  |                   |        |             |                               |                 |        | 29.5            |



うらへつづきます

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



さかな げん りょう  
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 ぶし  
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<br>(kcal) |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------|------------|--------------------------------|-----------------------|------------|-----------------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                | 1群                             | 2群    | 3群         | 4群                             | 5群                    | 6群         | たんぱく質<br>(g)    |      |
| 19 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 代 休                            |                                |       |            |                                |                       |            |                 |      |
| 20 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | こがたロールパン 牛乳                    |                                | 牛乳    |            |                                | パン                    |            | 630             |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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                       | スパゲッティ 砂糖             | オリーブ油      |                 |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | アスパラガスとツナのサラダ<br>(イタリアンドレッシング) | ツナ                             |       | アスパラガス     | 枝豆 コーン<br>きゅうり                 |                       | ドレッシング     |                 |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | とうにゅうデザート                      | 豆乳                             |       |            |                                | 砂糖 水あめ                | ココア        | 25.0            |      |
| 21 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ごはん 牛乳                         |                                | 牛乳    |            |                                | 米                     |            | 601             |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | あおじそいりあじフライ                    | あじ                             |       | 青じそ        |                                | 小麦粉 パン粉 でんぶん          | 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<br>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<br>ねぎ                | じゃがいも                 |            | 26.4            |      |
| 22 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | むぎごはん 牛乳                       |                                | 牛乳    |            |                                | 米 大麦                  |            | 687             |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | やきミートボール<br>(1,2ねん3こ,3ねん～5こ)   | 牛肉 豚肉 鶏肉                       |       |            | 玉ねぎ                            | でんぶん 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<br>(ごまドレッシング)        | ツナ                             |       |            | ごぼう キャベツ<br>コーン                |                       | ごまドレッシング   | 24.0            |      |
| 23 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | たけのこごはん<br>(アルファかまい) 牛乳        | 鶏肉 油揚げ                         | 牛乳    | にんじん       | たけのこ<br>干しいたけ                  | アルファ化米 砂糖<br>アルファ化もち米 | 米油         | 598             |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | いわしのうめに                        | いわし                            |       | 赤じそ        | 梅肉                             | 砂糖 でんぶん               |            |                 |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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                    |                       |            | 26.9            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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                  |            | 592             |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | やきぎょうざ(2こ)                     | 豚肉                             |       | にら         | キャベツ 玉ねぎ                       | パン粉 でんぶん 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 いか                       |       | こまつな にんじん  | 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>たけのこ しょうが      | でんぶん                  | 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<br>干しいたけ みず<br>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                           |                       |            | 25.3            |      |
| 28 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | むぎごはん 牛乳                       |                                | 牛乳    |            |                                | 米 大麦                  |            | 663             |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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                 |            |                 |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | まめまめサラダ<br>(わふうドレッシング)         | 大豆 青えんどう豆<br>赤いんげん豆<br>ひよこ豆 ツナ |       |            | キャベツ コーン                       |                       | ドレッシング     | 25.4            |      |
| 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 でんぶん               | 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<br>枝豆 しょうが            | 砂糖 でんぶん               | 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             |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ビビンバ(にくたまごそぼろ)                 | 豚肉 鶏レバー 卵                      |       |            | にんにく                           | 砂糖                    | 米油         |                 |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (やさいナムル)                       |                                |       | 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        |                 |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ビーフンスープ                        | 鶏肉                             |       | にんじん にら    | 玉ねぎ はくさい<br>干しいたけ              | ビーフン                  |            |                 |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ヨーグルト                          |                                | ヨーグルト |            |                                |                       |            | 27.6            |      |
| <div><div><div>&lt;今月の愛知県産の野菜・くだもの&gt;<br/>さやえんどう・キャベツ・きゅうり・<br/>こまつな・だいこん・玉ねぎ・ふき・<br/>ほうれんそう・みつば・<br/>トマト・じゃがいも・切り干し大根</div></div><div><div>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<br/>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。<br/>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<br/>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<br/>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！</div><div><div><div>しん<br/>新</div></div><div><div>きゅう<br/>旧</div></div></div></div></div> |                                |                                |       |            |                                |                       |            | 平均値             | 626  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |       |            |                                |                       |            |                 | 26.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |       |            |                                |                       |            | 基準値             | 640  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |       |            |                                |                       |            |                 | 26.5 |
| <div><div>食塩相当量(g)</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                |       |            |                                |                       |            | 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。