

5月 中学校給食献立表



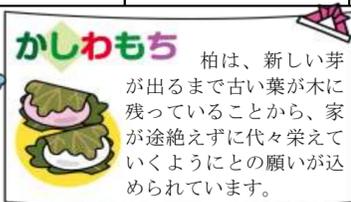
目標
食事のきまりを身に付けよう

大府市教育委員会

日曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		751
	けんちん信田の和風だれかけ	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	小松菜	キャベツ	砂糖		
	吉野汁	鶏肉		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸	里芋 でんぷん	米油	
2 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		828
	宗田かつおのおかか煮	かつお				砂糖 でんぷん		
	小松菜のおひたし	油揚げ		小松菜	もやし	砂糖		
	若竹汁 端午の節句(5月5日)の行事食です。	鶏肉 豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん みつば	たけのこ 干し椎茸			
7 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		843
	しゅうまい(3個)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	
	もやしとキャベツの中華あえ				キャベツ もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	
8 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		761
	あじの香味焼き	あじ		ねぎ	ねぎ しょうが にんにく	でんぷん		
	ふきと切り干し大根の煮物	はんぺん		にんじん さやいんげん	ふき 切り干し大根	里芋 砂糖		
	実だくさん汁	鶏肉 生揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 なめこ ねぎ	じゃがいも	米油	
9 金	いちごゼリー				いちご果汁	砂糖 水あめ		34.8
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		776
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				でんぷん	米油	
	きゅうりの昆布あえ		塩昆布		きゅうり			
呉汁	豆乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ			33.3	
12 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		758
	ハンバーグのおろしソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ 大根	砂糖 でんぷん		
	野菜のおかかあえ	かつお節		チンゲンサイ	もやし コーン	砂糖		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ 干し椎茸	じゃがいも	ごま油	
13 火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		772
	にら入りしょうゆラーメンスープ	豚肉 なんと		にんじん にら	もやし 白菜 たけのこ			
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉 水あめ	油 米油	
	切り干し大根の中華あえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま油	
14 水	乾燥小魚		片口いわし			砂糖		34.2
	ご飯 牛乳		牛乳			米		814
	さわらの塩麴焼き	さわら						
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぷん		
野菜のしそひじきあえ		しそひじき	にんじん	キャベツ			43.5	
15 木	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		791
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	油 米油	
	春野菜のきんぴら	豚肉 ちくわ		アスパラガス	たけのこ ごぼう	砂糖	ごま油	
	鶏団子汁	鶏団子 豆腐		にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 大根 ねぎ			
16 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		798
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	
	キャベツの香の物あえ				キャベツ 大根 漬け しょうが			
19 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		779
	豆腐田楽	豆腐 みそ				砂糖		
	豚肉の柳川風	豚肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぷん	米油	
	磯香あえ(刻みのり)		のり		キャベツ もやし	砂糖		
20 火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		787
	オニオンとベーコンのトマトスパゲティ	ベーコン 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	スパゲティ 砂糖	米油	
	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	キャベツ		ドレッシング	
	オレンジ				オレンジ			

裏へ続きます

【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・小松菜・大根
 チンゲンサイ・トマト・ふき・玉ねぎ
 切り干し大根・じゃがいも・みつば



19日(月) 豆腐田楽 (郷土料理)

5月 中学校給食献立表



目標
食事のきまりを身に付けよう

大府市教育委員会

日曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
21 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		778
	青じそ入りあじフライ	あじ		青じそ		パン粉	米油	
	にんじんの炒め物	ささみ		にんじん ピーマン		砂糖	米油	
	玉ねぎとさやえんどうのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		さやえんどう ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		
22 木	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		865
	焼きミートボール(5~7個)	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 でんぷん	油	
	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	米油 豆乳マーガリン	
	新ごぼうのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ			ごぼう キャベツ 枝豆 コーン		ごまドレッシング	
23 金	たけのこご飯(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖	米油	830
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	野菜とわかめのあえ物		わかめ		キャベツ きゅうり			
	豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	大福もち	小豆				砂糖 もち米		
26 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		774
	焼きぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	春雨とひじきのごま酢あえ	ツナ	ひじき	小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油 ごま	
	八宝湯	豚肉 いか なんと		にんじん チンゲンサイ	白菜 たけのこ しょうが	でんぷん	ごま油	
27 火	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		784
	山菜入り五目かけ汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	わらび みず ふき 白菜 干し椎茸 ねぎ	でんぷん		
	えびと玉ねぎのかき揚げ	えび かつお粉			玉ねぎ ごぼう	長芋 小麦粉	米油	
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
	豆乳プリン	豆乳				砂糖 水あめ	油	
28 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		837
	焼きウインナー(2本)	ウインナー						
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	豆まめサラダ(和風ドレッシング)	大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤えんどう豆 ツナ			枝豆 コーン キャベツ		ドレッシング	
29 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		807
	きびなごのから揚げ		きびなご			米粉 でんぷん	米油	
	たけのこと生揚げのうま煮	生揚げ 豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 しょうが たけのこ	砂糖 でんぷん		
	千草あえ			小松菜 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	
30 金	<h2 style="text-align: center;">スポーツ祭</h2>							



魚を食べよう



魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特徴があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

平均値	796
	33.8
基準値	820
	34.0



さけは赤身魚？白身魚？

さけは白身魚です。さけの身のピンクや赤などの色は、えさとなるえびのアスタキサンチンという色素成分によるものです。また、赤身魚の身の色はミオグロビンという色素成分が関係しています。



食塩相当量(g)	
平均値	2.4
基準値	2.5

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。ぜひ、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は新QRコードから、ぜひご覧ください！

・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。

新



旧

