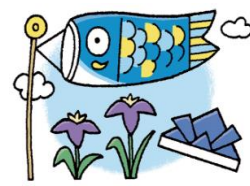


5月 小学校給食献立表



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 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		612	
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉			
	にんじんのいためもの	ツナ		にんじん		砂糖	ごま		
	とりだんごじる	鶏団子		にんじん ねぎ	だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ				
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		645	
	かつおとレバーのあげに	かつお 鶏レバー				砂糖 でんぷん	米油		
	きゅうりともやしの中かきあえ			赤じそ	もやし きゅうり				
	わかたけじる	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん みつば	たけのこ				
	かしわもち	小豆				米粉 砂糖 でんぷん			
7 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		573	
	やきミートボール (1~4ねん2こ、5ねん~3こ)	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	でんぷん パン粉			
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも			
	アスパラガスとツナのソテー	ツナ		アスパラガス	キャベツ コーン		米油		
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		584	
	けんちんしのだの わふうあんかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油		
	こまつなのおひたし	ささみ		こまつな	もやし	砂糖			
	たまねぎとさやえんどうの みそじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ さやえんどう	玉ねぎ こんにやく ねぎ えのきたけ	じゃがいも			
9 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		604	
	あじフライのなんばんソースかけ	あじ		ねぎ	ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油		
	ふきとひじきのにもの	ツナ	ひじき	にんじん	ふき	砂糖	米油		
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん ねぎ				
10 金	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		662	
	ウインナーの ケチャップソースかけ(2ほん)	ウインナー				砂糖 でんぷん			
	きりぼしだいこんいりやきそば	豚肉 いか はんぺん かつおぶし	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが 切り干し大根	やきそばめん	米油		
	あまなつポンチ				黄桃缶 パイン缶 甘夏みかん缶 オレンジジュース				
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		604	
	レバーいりつくね(2こ)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖	油		
	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 こんにやく	じゃがいも 砂糖	米油		
	キャベツとしおこんぶの レモンあえ	ツナ	塩昆布		きゅうり キャベツ レモン果汁	砂糖			
14 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		604	
	ビビンバ(にくたまごそぼろ) (やさいナムル)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油		
	(たれ)	みそ		こまつな	もやし	砂糖	ごま油		
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん いら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	ビーフン			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
15 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		682	
	はるまき	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉 水あめ	米油 油		
	たけのことなまあげのもの	豚肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 枝豆 しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぷん	米油		
	はるさめとかつおのちゅうかあえ	かつお			きゅうり キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油		
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		568	
	さわらのしょうゆこうじやき	さわら							
	あおなのいためもの	ささみ		チンゲンサイ	エリンギ		ごま油		
	はるやさいのみそじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ ねぎ	じゃがいも			
17 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		619	
	さんさいいりごもくかけじる	鶏肉 かまぼこ		こまつな	えのきたけ 玉ねぎ 干しいたけ みず 山ふき わらび				
	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		
	やさいのおかかあえ	かつおぶし			キャベツ もやし	砂糖			

＜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・チンゲンサイ・ねぎ・ふき・ほうれんそう・みつば・はくさい

うらへつづきます

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	
20月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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 でんぶん		
	キャベツのじゃこあえ		しらす干し	にんじん	キャベツ	砂糖		
21火	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		674
	あげぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉 米油		
	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	砂糖 でんぶん		
	ひじきのちゅうかあえ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ 枝豆	砂糖	ごま油	
22水	ごはん 牛乳		牛乳			米		569
	ハンバーグの たまねぎソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
	みだくさんじる	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	じゃがいも		
23木	たけのごはん (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	548
	いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぶん		
	こうのものあえ				キャベツ 大根漬け			
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ねぎ えのきたけ			
	がまごおりみかんプチゼリー (1こ)				みかん果汁	砂糖		
24金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		584
	とりにくのハーブやき	鶏肉						
	アスパラガスとまめのサラダ (イタリアンドレッシング)	大豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆 ツナ		アスパラガス にんじん	きゅうり		ドレッシング	
	はるキャベツのスープに	フランクフルト		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		
27月	ごはん 牛乳		牛乳			米		568
	あじのこうみやき	あじ			しょうが にんにく	でんぶん		
	たけのことじゃがいものきんぴら	はんぺん		ピーマン	たけのこ	じゃがいも 砂糖	米油	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく			
28火	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		584
	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	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	ささみ		にんじん	ごぼう キャベツ コーン		ごまドレッシング	
	オレンジ				オレンジ			
29水	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		584
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉		
	はっぽいさい	豚肉 いか えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが	でんぶん	米油 ごま油	
	もやしのあえもの				もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	
30木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		572
	しらすいりたまごやき	卵	しらす干し	にんじん		でんぶん 砂糖		
	キャベツとなまあげの いためもの	豚肉 生揚げ			キャベツ	砂糖 でんぶん	米油	
	けんちんじる	鶏肉		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ えのきたけ			
31金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		637
	にくみそかけ	豚肉 鶏レバー はんぺん みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぶん	米油	
	きびなごのかりかりフライ (2び)		きびなご			じゃがいも でんぶん 米粉パン粉 玄米粉	米油 油	
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ツナ			キャベツ 切り干し大根	砂糖	ごま油 ごま	

20日(月) とうふでんがく
(郷土料理)

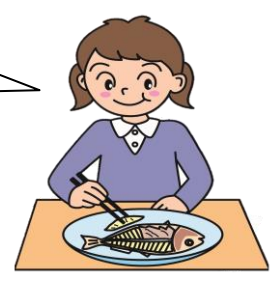
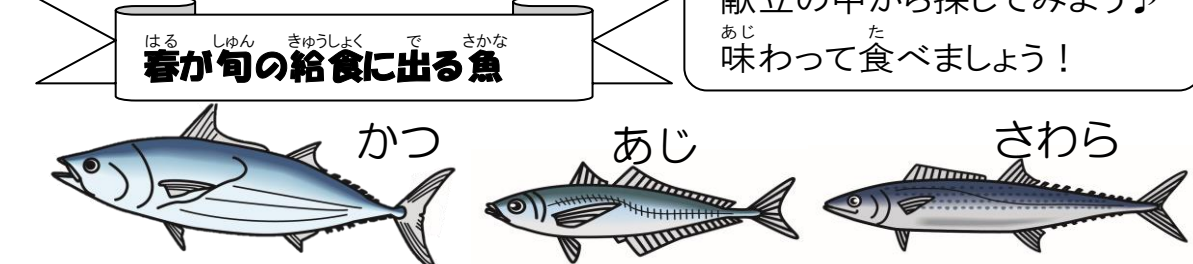
おぶちゃんマーク

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	604
	26.5
基準値	640
	26.5

魚を食べよう!

献立の中から探してみよう♪
味わって食べましょう!



しん新



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。