

# 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		620
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	にんじんのいたためもの	ツナ		にんじん		砂糖	ごま	
	とりだんごじる	チキンボール		にんじん ねぎ	だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ			28.4
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		651
	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ゆかりあえ			赤しそ	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		29.1	
7 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		585
	やきミートボール(2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	20.9
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		592
	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ぞしる	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		25.1
9 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		609
	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 でんぷん	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			26.2
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 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 バイン缶 甘夏みかん缶 オレンジジュース			29.4
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		607
	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		26.4
14 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		618
	ピビンバ(にくたまごそばろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(やさいなムル)			こまつな	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 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					30.1
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	
	たけのこなまあげのにもの	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	25.6
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		570
	さわらのしおこうじやき	さわら						
	あおなのいたためもの	ささみ		チンゲンサイ	エリンギ		ごま油	
	はるやさいのみぞしる	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		29.4
17 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		633
	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 砂糖 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		28.6

＜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

食事のきまりを知ろう

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 でんぷん		
	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		678
	あげぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉	米油	
	マーボーどうふ	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 でんぷん		
	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		577
	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		
	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	アルファ一化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	563
	いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	こうものあえ				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				みかん	砂糖		
24金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		590
	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 青いんげん豆 赤えんどう豆 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		574
	あじのこうみやき	あじ			しょうが にんにく	でんぷん		
	たけのこ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		599
	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	でんぷん パン粉 小麦粉		
	はっばいさい	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	でんぷん	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		581
	しらすいりたまごやき	卵	しらす干し	にんじん		でんぷん 砂糖		
	キャベツのなまあげの いためもの	豚肉 生揚げ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	けんちんじる	鶏肉		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ごぼう 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 でんぷん	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 でんぷん 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	

おぶちゃんマーク	20日(月) とうふでんがく (郷土料理)	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	610
	魚を食べよう!		基準値	27.5
			基準値	640
				26.5

こんだてなかさが  
献立の中から探してみよう♪  
あじ味わって食べましょう!

しん  
新

きゅう  
旧

食塩相当量(g)

平均値	2.0
基準値	2.0

かつお あじ さわら

・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。