



# 令和6年 学校給食5月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

中学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		たんぱく質 (g)
1 水	白飯 牛乳		牛乳			米		816	
	さばの塩焼き	さば							
	肉じゃが	豚肉 さつまいも		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油		
	たくあんときゅうりのあえもの				大根 きゅうり				34.7
2 木	白飯 牛乳		牛乳			米		748	
	三河赤鶏のチキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
	煮豆	大豆	昆布	にんじん	干しいたけ	砂糖			32.5
	実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぷん			
7 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		812	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター		
	チキンハムステーキ	鶏肉 豚肉							
	かつおフレークサラダ	かつお			キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング		30.6
8 水	白飯 牛乳		牛乳			米		767	
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	油 ごま油 大豆油		
	切り干し大根の中華サラダ	ツナ		にんじん	切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油		30.4
	八宝湯	豚肉 いか えび		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	油		
9 木	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		792	
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉							
	野菜のスープ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ	じゃがいも			32.4
	フルーツポンチ				パイナップル もも				
10 金	白飯 牛乳		牛乳			米		769	
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖 でんぷん			
	豚肉のすき焼き風煮	豚肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	砂糖	油		
	きゅうりとわかめのあえもの		わかめ		きゅうり		ドレッシング		35.5
	ヨーグルト		ヨーグルト						
13 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		751	
	ビビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油		
	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			30.4
	ピリカラ汁	鶏肉 いか 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油		
14 火	白飯 牛乳		牛乳			米		754	
	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし			しょうが	砂糖 でんぷん			
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん			36.3
	オレンジ				オレンジ				
15 水	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		810	
	五目かけ汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	もやし キャベツ コーン ねぎ				
	あじフリッター 3個	あじ	オキアミ あおさ			小麦粉 でんぷん 米粉	油 大豆油		31.3
	春雨とひじきの中華あえ		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま ごま油		
16 木	白飯 牛乳		牛乳			米		767	
	けんちんしのだの肉みそかけ	豆腐 油揚げ たら みそ 豚肉	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん			
	小松菜とツナのごまあえ	ツナ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま		29.4
	鶏団子汁	豆腐 鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ				
17 金	白飯 牛乳		牛乳			米		754	
	ふきごはんの具	鶏肉		にんじん	ふき 干しいたけ	砂糖			
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	小麦粉 パン粉 でんぷん	油		30.3
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも			
20 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		773	
	しゅうまい 3個	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん			
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油		33.6
	野菜のナムル			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま		



食育の日

★次ページへ続きます。

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
21 火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		860
	大豆入りナゲット 2個	鶏肉 大豆			にんじん	砂糖 でんぷん	油	
	コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン エリンギ	小麦粉	バター 油	30.5
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	
22 水	白飯 牛乳		牛乳			米		771
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん	大豆油	
	豚肉と大根の煮物	豚肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		32.3
	キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ			
23 木	白飯 牛乳		牛乳			米		753
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	野菜のしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり			34.7
	呉汁	大豆 豆乳 豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも		
24 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		792
	米粉のカレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	オムレツ	卵				砂糖 でんぷん	大豆油	29.5
	アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ コーン		ドレッシング	
27 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		751
	レバー入りつくね 3個	鶏肉			玉ねぎ	米粉パン粉 でんぷん 砂糖		
	野菜とツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		30.4
	たまねぎのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		
28 火	白飯 牛乳		牛乳			米		782
	青じそ入りあじフライ	あじ		青じそ		小麦粉 パン粉 でんぷん	油	
	五目きんぴら	鶏肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	砂糖	ごま ごま油	32.1
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
29 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		838
	ミートソースかけ	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース	小麦粉	バター 油	
	焼きフランクフルト	豚肉						33.4
	コーンサラダ				コーン キャベツ きゅうり		ドレッシング	
30 木	白飯 牛乳		牛乳			米		753
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	野菜のごま酢あえ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	29.0
	沢煮わん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ	でんぷん		
31 金	白飯 牛乳		牛乳			米		840
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも	油 大豆油	
	生揚げのうま煮	生揚げ 鶏肉		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリンピース 干しいたけ	砂糖 でんぷん		30.7
	冷凍みかん				みかん			

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。



食事マナーは、相手への思いやりの気持ち  
があらわれたものです。食事の場が楽しい雰  
囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

### 今月の愛知県産の食材

