



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

小学校

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	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)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		643
		さばのしおやき	さば						
		にくじゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	28.8
		たくあんときゅうりのあえもの				だいこん きゅうり			
2	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		605
		みかわあかどりのチキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	
		にまめ	だいず	こんぶ	にんじん	ほししいたけ	さとう		28.8
		みだくさんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも でんぷん		
7	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		658
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	
		チキンハムステーキ	とりにく ぶたにく						26.6
		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	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		610
		はるまき	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら だいずあぶら	
		きりほしだいこんのちゅうかサラダ	ツナ		にんじん	きりほしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	25.8
		はっぼうたん	ぶたにく いか えび		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい ほししいたけ ねぎ	さとう でんぷん	あぶら	
9	木	ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		637
		とりにくのハーブやき	とりにく						
		やさいのスープに	ぶたにく		にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	じゃがいも		27.2
		フルーツポンチ				パインアップル もも			
10	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		612
		さわらのてりやき	さわら				さとう でんぷん		
		ぶたにくのすきやきふうに	ぶたにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	こんにやく たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	29.9
		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	
13	月	ヨーグルト		ヨーグルト					
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		574
		ピビンバ	ぶたにく		にんじん こまつな	にんにく もやし	さとう	ごまあぶら	
		やきぎょうざ 2こ	ぶたにく		いら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん		24.9
ピリカラじる	とりにく いか とうふ		にんじん ねぎ	だいこん はくさいキムチ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら			
14	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		596
		かつおのおかかじ	かつお かつおぶし			しょうが	さとう でんぷん		
		こうやどうふのたまごとじ	たまご とりにく こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さとう でんぷん		30.3
		オレンジ				オレンジ			
15	水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		662
		ごもくかけじる	とりにく 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 2こ	あじ	オキアミ あおさ			こむぎこ でんぷん こめこ	あぶら だいずあぶら	26.3
		はるさめとひじきのちゅうかあえ		ひじき	こまつな		はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		608
		けんちんしのだのにくみそかけ	とうふ あぶらあげ たら みそ ぶたにく	ひじき	にんじん	しょうが	さとう でんぷん		
		こまつなとツナのごまあえ	ツナ		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	25.1
		とりだんごじる	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ			
17	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		576
		ふきごはんのぐ	とりにく		にんじん	ふき ほししいたけ	さとう		
		れんこんサンドフライ	とりにく		にんじん	れんこん たまねぎ しいたけ	こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	24.7
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		598
		しゅうまい 2こ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん		
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	27.4
		やさいのナムル			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	

★つぎのページへつづきます。

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	
21	火	くろロールパン ギゆうにゆう		ギゆうにゆう				パン					706
		だいきりナゲット 2こ	とりにく だいき				にんじん	さとう でんぷん	あぶら				26.2
		コーンクリームスープ	とりにく	ギゆうにゆう だっしふんにゆう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ	こむぎこ	バター あぶら					
		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	ごはん ギゆうにゆう		ギゆうにゆう				こめ				582	
		てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく				たまねぎ	さとう でんぷん	だいきりあぶら			25.2	
		ぶたにくとだいきんのにも	ぶたにく ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいきん こんにやく	さとう						
		キャベツのあかじそあえ			しそ	キャベツ							
23	木	ごはん ギゆうにゆう		ギゆうにゆう				こめ				597	
		さばのぎんがみやき	さば みそ					さとう こめこ				29.4	
		やさいのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり							
		ごじる	だいきり とうにゆう みそ あぶらあげ ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう だいきん ねぎ	じゃがいも						
24	金	むぎごはん ギゆうにゆう		ギゆうにゆう				こめ おおむぎ				628	
		こめこのカレーライス	ぶたにく	だっしふんにゆう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら			25.0		
		オムレツ	たまご				さとう でんぷん	だいきりあぶら					
		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	むぎごはん ギゆうにゆう		ギゆうにゆう				こめ おおむぎ				577	
		レバーいりつくね 2こ	とりにく				たまねぎ	こめこパンこ でんぷん さとう			24.9		
		やさいとツナのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう						
		たまねぎのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも						
28	火	ごはん ギゆうにゆう		ギゆうにゆう				こめ				619	
		あおじそいりあじフライ	あじ		あおじそ			こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら		26.8		
		ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ		にんじん	ごぼう こんにやく えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら					
		かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	でんぷん						
29	水	ソフトめん ギゆうにゆう		ギゆうにゆう				ソフトめん				664	
		ミートソースかけ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	こむぎこ	バター あぶら			27.5		
		やきフランクフルト	ぶたにく										
		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	ごはん ギゆうにゆう		ギゆうにゆう				こめ				595	
		いわしのしょうがに	いわし				しょうが	さとう でんぷん			24.2		
		やさいのごまずあえ			こまつな にんじん	キャベツ コーン	さとう	ごま					
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ	でんぷん						
31	金	ごはん ギゆうにゆう		ギゆうにゆう				こめ				668	
		わふうコロッケ			にんじん	れんこん	パンこ こむぎこ こめこ じゃがいも	あぶら だいきりあぶら			25.9		
		なまあげのうまに	なまあげ とりにく		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが グリンピース ほししいたけ	さとう でんぷん						
		れいとうみかん				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

