



令和7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 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		
1 木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		637	
	だいきりナゲット 2こ	とり肉 大豆		にんじん		でんぷん	油		
	にくじゃが	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも 砂糖	油		24.9
	きゅうりとたくあんのごまあえ			きゅうり 大根		ごま			
2 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		588	
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん			
	ぶたにくのすきやきふうじ	ぶた肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにやく 玉ねぎ ねぎ	砂糖	油		25.4
	キャベツのあかじそあえ			しそ	キャベツ				
7 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		595	
	ハヤシライス	ぶた肉		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		
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング		20.8
	オレンジ				オレンジ				
8 木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		621	
	あじフリッター 2こ	あじ	オキアミ あおさ			小麦粉 でんぷん 米粉	油		
	ピビンバ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油		24.6
	ピリカラじる	とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油		
9 金	ロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		605	
	オムレツミートソースかけ	卵 ぶた肉		トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぷん			
	アスパラガスのサラダ	ツナ		グリーンアスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		26.0
	やさいのスープに	ぶた肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン	じゃがいも			
12 月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		604	
	けんちんしのだのみそかけ	豆腐 油あげ たら みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん			
	やさいとツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖			24.7
	とりだんごじる	豆腐 とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しょうが ねぎ	でんぷん			
13 火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		614	
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉			
	きりぼしだいこんのあえもの	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		29.1
	けんちんじる	とり肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 こんにやく ねぎ	でんぷん	ごま油		
14 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		605	
	ふきごはんのぐ	とり肉		にんじん	ふき 干しいたけ	砂糖			
	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 米粉	油		22.2
	ごじる	大豆 豆乳 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ				
15 木	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		694	
	にくみそかけ	ぶた肉 油揚げ さつまあげ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	油		
	ちくわのこめこいそべあげ 1ねんせい1こ、2ねんせい~2こ	ちくわ	あおのり			米粉	油		30.4
	こまつなのごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま		
16 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		589	
	ごぼういりつくね 2こ	とり肉			玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖			
	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		26.2
	なまあげのうまに	生揚げ とり肉		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			
19 月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		588	
	あおじそいりあじフライ	あじ		しそ		パン粉	油		
	にんじんサラダ		しょうくいくのひ	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		25.0
	ぶたじる	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	じゃがいも			
20 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		596	
	とうふハンバーグの わふうたれかけ	豆腐 とり肉			玉ねぎ	米粉パン粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん			
	ぶたにくとだいこんのにももの	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにやく	砂糖			28.6
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖			

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 水	くらロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		632
	たらフライのレモンソースかけ	たら			レモン果汁	小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖	油	
	まめまめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ コーン			
22 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		600
	おからとだいのしゅうまい 2こ	ぶた肉 おから 大豆			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん		
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 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	
	やさいのナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
23 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		593
	まぐろとレバーのあげに	まぐろ 鶏レバー			しょうが	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
	キャベツのごまあえ				キャベツ		ごま	
	たまねぎのみそしる	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ エリンギ ねぎ	じゃがいも		
26 月	ロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		657
	チキンハムステーキ	とり肉 ぶた肉						
	クリームスープ	とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン しめじ	小麦粉	バター 油	
	いちごゼリー-いりポンチ				みかん バインアップル	いちごゼリー		
27 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		658
	あげごもくどうふ	豆腐 たら	ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ 玉ねぎ	米粉	油	
	きんぴらごぼう	とり肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	
	かきたまじる	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		
28 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		575
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		
	きゅうりのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり			
	みだくさんじる	ぶた肉 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		
29 木	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		692
	ミートソースかけ	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース	小麦粉	バター 油	
	とうにゅうのクリーミーコロッケ	豆乳 おから	わかめ	にんじん	コーン 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油	
	コールスローサラダ			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング	
30 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		661
	こめこのカレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	とりにくのからあげ	とり肉				でんぷん	油	
	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。

今月の愛知県産の食材



米



牛乳



大豆



たまご



きゅうり



玉ねぎ



ふき



キャベツ



だいこん



端午の節句は、子どもの健やかな成長と幸せを願う年中行事です。

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

コーヒーやお茶に含まれる「カフェイン」は、適量なら問題ないですが、とりすぎると有害な症状が出る場合があります。子どものうちは影響をうけやすいので、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの?.....



★市販のエナジードリンクに注意!

コーヒーよりも多くカフェインを含んでいるものもあります。成分表示を確認しましょう。



ちまき



もち米やだんごをササの葉で包み、ゆでたり、蒸したりして食べます。地域によって味や形は様々です。

かしわもち



あん入りのもちを、かしわの葉でくるみます。かしわは、新しい芽が出るまで古い葉が残ることから、家が代々栄えることを願います。