



令和8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)	たんぱく質 (g)
			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	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		583	
		やきぎょうざ 2こ	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん			
		ビーフンいため	ツナ		にんじん ピーマン	もやし たけのこ 干ししいたけ にんにく	ビーフン	ごま油		
		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		
7	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		616	
		あじフリッター 2こ	あじ	アオサ			小麦粉 でんぷん 米粉	大豆油 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		
		わかめスープ	とり肉 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ コーン ねぎ	でんぷん			
8	金	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		661	
		にくみそかけ	ぶた肉 大豆 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		
		あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん	大豆油		
		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		
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		626	
		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		
		やきウインナー	ウインナー							
		にんじんサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
12	火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		577	
		ホキのしおこうじやき	ホキ							
		ぶたにくとだいきんののもの	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖	油		
		こまつなのごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま		
13	水	ロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		630	
		だいきりナゲット 2こ	とり肉 大豆		にんじん		でんぷん	油		
		じゃがいものスープに	ウインナー		にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも			
		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		
14	木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		651	
		うみのかおりごはんのぐ	ツナ かつおぶし	ひじき しらす干し 干しえび			砂糖	ごま		
		あじフライのレモンソースかけ	あじ 大豆粉			レモン果汁	小麦粉 パン粉 砂糖	油		
		わかたけじる	豆腐 とり肉	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ				
ヨーグルト		ヨーグルト								
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		638	
		しゅうまい 2こ	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 小麦粉			
		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		
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ツナ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
18	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		581	
		いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	でんぷん			
		じゃがいものそぼろに	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリンピース 干ししいたけ	じゃがいも 砂糖 でんぷん	油		
		やさいのおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖			
19	火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		640	
		わふうコロッケ			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		
		ふきいりきんぴらごぼう	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう ふき こんにゃく	砂糖	ごま ごま油		
		たまねぎのみそじる	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			
20	水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		699	
		ハンバーグのたまねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん			
		コーンクリームスープ	とり肉	牛乳 スキムミルク 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		
		フルーツポンチ				パインアップル もも				

★ 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	たんぱく質 (g)
21 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		597
	とりにくとレバーのあげに	とり肉 とりレバー			しょうが	砂糖 でんぷん	油	
	キャベツのあかじそあえ			しそ	キャベツ			
	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		
22 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		670
	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	
	チキンハムステーキ	とり肉 ぶた肉						
	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	
25 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		609
	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	
	たらのハーブやき	たら						
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	
26 火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		581
	レバーいつくね 2こ	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖		
	たけのこのうまに	とり肉 生揚げ きつたまあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく 干しいたけ	砂糖	油	
	れいとうみかん				みかん			
27 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		613
	はるまき	ぶた肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	ごま油 大豆油	
	はるさめとひじきのちゅうかあえ		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
	はっぼうたん	ぶた肉 いか えび		にんじん ねぎ	たけのこ ほうさい 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	油	
	かんそうごさかな		かたくちいわし					
28 木	ロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		624
	オムレツ	卵				でんぷん	大豆油	
	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	じゃがいも		
29 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		578
	はんぺんのこめおこのみあげ	はんぺん		ねぎ	しょうが ねぎ	米粉	油	
	やさいのごまずあえ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	
	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		

※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



新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



今がおいしい！

たけのこ



成長の早い竹に
あやかり、
子どもの健やかな
成長を願って、
端午の節句に
食べられます。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。