



# 令和5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	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		604
		みかわあかどりのチキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ	あぶら	
		やさいのごますあえ			こまつな にんじん	キャベツ コーン	さとう	ごま	27.8
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ	じゃがいも		
2	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		592
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
		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 はくさい ねぎ	さとう	あぶら	25.1
		きゅうりのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり			
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		630
		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 パター	
		チキンハムステーキ	とりにく ぶたにく						24.1
		アスパラサラダ (たくじょうイタリアンドレッシング)			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
9	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		615
		かつおフライ	かつお				こむぎこ パンこ	あぶら	
		ぶたにくのやながわふう	たまご ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ ねぎ	さとう でんぷん		30.1
		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	
10	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		602
		やきぎょうざ 2こ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん		
		なまあげのちゅうかに	なまあげ とりにく えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ	さとう でんぷん	あぶら	24.2
		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	
11	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		578
		とりにくのこうみソースかけ	とりにく		ねぎ	しょうが ねぎ	さとう		
		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		26.3
		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		
12	金	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		609
		えびカツ	えび たら			たまねぎ	でんぷん こむぎこ パンこ	あぶら	
		じゃがいものスープに	ウインナー		にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも		25.7
		コールスローサラダ (たくじょうコールスロードレッシング)			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング	
15	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		592
		けんちんしのだのにくみそかけ	とうふ あぶらあげ たら ぶたにく とりにく みそ	ひじき	にんじん	しょうが	さとう でんぷん	あぶら	
		やさいのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	はくさい	さとう		24.4
		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 しょうが ねぎ			
16	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		632
		あじフリッター 2こ	あじ	あおさ オキアミ			こむぎこ でんぷん	あぶら	
		ピピンバ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	にんにく もやし	さとう	ごまあぶら	26.4
		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	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		587
		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	だいずあぶら	
		キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			24.2
		ごじる	だいず とうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ			
18	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		629
		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	29.7
		やさいとたくあんのごますあえ			にんじん	キャベツ だいこん		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 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)
19	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		669	
		たまりしょうゆのごもかけじる	ぶたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	もやし キャベツ コーン ねぎ				
		あいちのしそいりはるまき	とりにく		にんじん ねぎ しそ	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう はるさめ	あぶら だいたずあぶら		27.5
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ	しょういくのひ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
22	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		610	
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ			しょうが	さとう でんぷん			
		なまあげのうまに	なまあげ とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース ほししいたけ	さとう でんぷん			30.5
		オレンジ				オレンジ				
23	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		611	
		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			
		かきれいソフトフライ	かきれい				こむぎこ パンこ	あぶら		
		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 こんにゃく ねぎ	でんぷん			27.1
ヨーグルト		ヨーグルト								
24	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		608	
		しゅうまい 2こ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん			
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ねぎ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		26.1
		やさいとはるさめのあえもの				もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら		
25	木	ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		624	
		オムレツのきのこあんかけ	たまご			たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	だいたずあぶら		
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ コーン	じゃがいも			25.6
		まめまめサラダ (たくじょうノンエッグマヨネーズ)	だいたず			キャベツ えだまめ		ノンエッグマヨネーズ		
26	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		620	
		カレーライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら		
		かつおフレークのサラダ (たくじょうごまドレッシング)	かつお			キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング		
		ふくじんづけ			しそ	だいこん かり れんこん きゅうり しょうが なたまめ なす	さとう			22.2
29	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		687	
		コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら		
		にまめ	とりにく だいたず	こんぶ	にんじん	ほししいたけ	さとう			26.3
		たまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ ねぎ	じゃがいも			
30	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		596	
		ごぼういりつくね 2こ	とりにく			たまねぎ ごぼう	でんぷん さとう			
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう			25.2
		れいとうみかん				みかん				
31	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		607	
		とりにくとレバーのあげに	とりにく とりレバー			しょうが	さとう でんぷん	あぶら		
		キャベツのこんぶあえ		こんぶ		キャベツ				26.3
		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			

※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



### 朝ごはんの効果

朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう

<p>集中力が高まる</p> 	<p>イライラしにくい</p> 	<p>運動能力アップ</p> 	<p>便秘を予防する</p> 	<p>生活リズムが整う</p> 
--	---	--	--	--

### たけのこ

