



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

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	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 月	白飯 牛乳		牛乳			米		760
	三河赤どりのチキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉	油	
	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	32.9
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	じゃがいも		
2 火	白飯 牛乳		牛乳			米		764
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	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 はくさい ねぎ	砂糖	油	31.1
	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	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		802
	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						28.7
	アスパラサラダ (卓上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	白飯 牛乳		牛乳			米		810
	かつおフライ	かつお				小麦粉 パン粉	油	
	豚肉の柳川風	卵 豚肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		38.0
	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	白飯 牛乳		牛乳			米		780
	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		
	生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉 えび		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぷん	油	29.7
	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	
11 木	白飯 牛乳		牛乳			米		761
	鶏肉の香味ソースかけ	鶏肉		ねぎ	しょうが ねぎ	砂糖		
	野菜とツナのおえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
	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		33.0
12 金	アーモンド入り乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	
	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		749
	えびカツ	えび たら			玉ねぎ	でんぷん 小麦粉 パン粉	油	
	じゃがいものスープ煮	ウインナー		にんじん	玉ねぎ コーン	じゃがいも		31.2
15 月	コールスローサラダ (卓上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	
	白飯 牛乳		牛乳			米		764
	けんちんしのだの肉みそかけ	豆腐 油揚げ たら 豚肉 鶏肉 みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん	油	
	野菜のおかか和え	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		29.4
16 火	鶏団子汁	豆腐 鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ しょうが			
	白飯 牛乳		牛乳			米		836
	あじフリッター 3個	あじ	あおさ オキアミ			小麦粉 でんぷん	油	
	ピビンバ	豚肉		にんじん ほうれんそう	にんにく もやし	砂糖	ごま油	32.5
17 水	ピリカラ汁	鶏肉 いか 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	
	白飯 牛乳		牛乳			米		773
	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	
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
18 木	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			29.3
	一口ぶどうゼリー 2個				ぶどう果汁	砂糖		
18 木	白飯 牛乳		牛乳			米		799
	さばの塩焼き	さば						
	肉じゃが	豚肉 さつまあげ		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	35.9
	野菜とたくあんのごまあえ			にんじん	キャベツ 大根		ごま	

★ 次のページへ続きます

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		米・パン・めん・いも・砂糖		たんぱく質 (g)
19 金	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	たまりしょうゆの五目かけ汁	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	もやし キャベツ コーン ねぎ			
	愛知のしそ入り春巻き	鶏肉		にんじん ねぎ しそ	玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖 はるさめ	油 大豆油	
	切り干し大根の中華あえ	ツナ		にんじん	切干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
22 月	白飯 牛乳		牛乳			米		779
	さわらの西京焼き	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		
	生揚げのうま煮	生揚げ 鶏肉		にんじん	玉ねぎ 干しいたけ しょうが グリンピース	砂糖 でんぷん		
	オレンジ				オレンジ			
23 火	白飯 牛乳		牛乳			米		763
	ふきごはんの具	鶏肉		にんじん	ふき 干しいたけ	砂糖		
	かきれいソフトフライ	かきれい				小麦粉 パン粉	油	
	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		
24 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		787
	しゅうまい 3個	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 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 ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
	野菜と春雨のあえもの				もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	
25 木	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		775
	オムレツのきのこあんかけ	卵			玉ねぎ しめじ	砂糖 でんぷん	大豆油	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ コーン	じゃがいも		
	豆まめサラダ (卓上ノンエッグマヨネーズ)	大豆			キャベツ えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	
26 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		785
	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	
	かつおフレークのサラダ (卓上ごまドレッシング)	かつお			キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	
	福神漬け			しそ	大根 うり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ	砂糖		
29 月	白飯 牛乳		牛乳			米		857
	コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	
	煮豆	鶏肉 大豆	こんぶ	にんじん	干しいたけ	砂糖		
	たまねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ エリンギ ねぎ	じゃがいも		
30 火	白飯 牛乳		牛乳			米		774
	ごぼう入りつくね 3個	鶏肉			玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖		
	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		
	冷凍みかん				みかん			
31 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		767
	鶏肉とレバーの揚げ煮	鶏肉 鶏レバー			しょうが	砂糖 でんぷん	油	
	キャベツの昆布和え		こんぶ		キャベツ			
	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		

今月の愛知県産の食材

※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。



げん き き ほん 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果 朝ごはんをしっかりと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

せいちょう 早い竹に
あやかり、
子どもの健やかな
成長を願って、
たんこ 端午の節句に
食べられます。