

5月予定献立表

今月の目標 小学校 「食事環境を整えて楽しく食事をしよう」

中学校 「成長期に必要な栄養を知ろう」

令和7年度

学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

曜 日	献立名	主　　な　　材　　料						エネ ルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生	
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	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・麺 芋・砂糖	油脂・種実	その他	
1 木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			585 kcal
	竹輪のごま揚げ	竹輪				天ぷら粉	ごま・油		22.7 g
	じゃが芋のおかか煮	かつお節				じゃが芋、砂糖		醤油	749 kcal
	沢煮椀	豚肉、豆腐、油揚げ		人参、ねぎ	えのきたけ、玉ねぎ			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお（だし用）	27 g
2 金	牛乳		牛乳						
	たけのこご飯	鶏肉、油揚げ		人参	たけのこ	米	ごま	昆布だし、醤油、酒、味噌	589 kcal
	さばの塩焼き	鯖						塩	27.3 g
	煮びたし		ちりめん	チンゲン菜	キャベツ			醤油、味噌	747 kcal
	ずまし汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	大根、玉ねぎ、しめじ			花かつお（だし用）、醤油、塩	33.3 g
7 水	牛乳		牛乳						
	パン					パン			607 kcal
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉					オリーブ油	酒、にんにく、塩、胡椒	28.1 g
	ジャーマンスナップえんどう	ウインナー		スナップえんどう		じゃが芋	オリーブ油	粗入りマスタード、塩、胡椒	770 kcal
	ミネストローネスープ	豚肉、白いんげん豆		人参、トマト、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリ		油	酒、鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒	36.0 g
8 木	河内晩柑				河内晩柑				
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			609 kcal
	コロッケ	コロッケ					油		19.0 g
	きんぴら	豚肉		人参、さやいんげん	ごぼう	つきこんにやく、砂糖	ごま・油、ごま油	醤油、味噌、とうがらし	825 kcal
9 金	若竹汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	たけのこ、玉ねぎ、しめじ			花かつお（だし用）、醤油、塩、酒	24.0 g
	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								
	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			584 kcal
	中華丼	豚肉、いか		人参、ねぎ	白菜、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	でん粉	油	生姜、塩、胡椒、酒、醤油、オイスターソース、味噌、中華だし	31.1 g
12 月	きびなごのフライ		ザクッときびなごフライ				油		772 kcal
	もやしのナムル				もやし、枝豆	砂糖	ごま油	酢、醤油、中華だし	39.2 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			603 kcal
	豚肉のバーベキューソースかけ	豚肉			玉ねぎ、黄パプリカ	砂糖	油	塩、胡椒、酒、にんにく、トマトケチャップ、醤油、酢、ウスターソース	26.7 g
13 火	ナッツ入り野菜ソテー	大豆粉		チンゲン菜	もやし、コーン		アーモンド、油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	748 kcal
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ、キャベツ、きくらげ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	33.3 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			589 kcal
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩、酒	23.5 g
14 水	切干大根のオイスターソース炒め	豚肉		人参、さやいんげん	切干大根		油、ごま油、ごま	酒、醤油、オイスターソース、味噌	777 kcal
	みそ汁	厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、大根、えのきたけ			煮干（だし用）	28.9 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			613 kcal
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖、でん粉		トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース	26.0 g
15 木	大根サラダ	かつお節		人参	大根、コーン		減塩和風ドレッシング		772 kcal
	チンゲン菜のスープ	ベーコン		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、白菜、きくらげ			鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	32.3 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			585 kcal
	さわらのピリ辛焼き	鯖					ごま油	コシジャン、醤油、にんにく、生姜、味噌、酒	27.2 g
16 金	大豆の磯煮	県産大豆、じゃこ天	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう	砂糖	油、ごま油	鶏だし、醤油、味噌、だし汁	771 kcal
	かきたま汁	卵		人参、ねぎ	玉ねぎ、大根、えのきたけ	でん粉		醤油、塩、花かつお（だし用）	33.8 g
	日本全国味めぐり「愛知県」								
	牛乳		牛乳						673 kcal
	ご飯					米			27.5 g
16 金	いわしの竜田揚げ	鰯				でん粉	油	生姜、醤油、酒	856 kcal
	キャベツの味噌和え	味噌		さやいんげん、人参	キャベツ	砂糖		醤油、味噌	32.0 g
	かしわのひきずり	鶏肉、竹輪		人参	大根、白菜、白ねぎ	糸こんにやく、砂糖	油	醤油、味噌、酒、昆布だし、花かつお（だし用）	

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		主にエネルギーのものになる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	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・麺 手・砂糖	油脂・種実		
19 月	毎月 19日は【食育の日】								
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			613 kcal
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉					オリーブ油	白ワイン、にんにく、ハーブ、塩、胡椒	27.1 g
	アスパラ入り野菜ソテー			アスパラガス	もやし、黄パプリカ		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒	748 kcal
	ABCスープ	ベーコン、白いんげん豆		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	33.0 g
20 火	パテチョコ					パテチョコ			
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			632 kcal
	揚げぎょうざ	餃子					油		22.6 g
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	814 kcal
21 水	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース	27.6 g
	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳		牛乳						604 kcal
	パン					パン			27 g
	ホキのケチャップソースかけ	ホキ		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油	酒、塩、胡椒、生姜、トマトケチャップ、醤油、味噌	752 kcal
22 木	グリーンサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	33.4 g
	はるさめスープ	肉団子		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒	
	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			668 kcal
	チキンカレー	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋	油	にんにく、塩、胡椒、カレー粉、ウスターソース、醤油、パームオイル、カレーフレーク、とろけるカレールウ	24.5 g
23 金	ゆで卵	卵							855 kcal
	炒めハリハリサラダ		ちりめん	人参	切干大根	砂糖	油	酢、醤油、胡椒	29 g
	ももゼリー					ゼリー			
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			591 kcal
26 月	さけの若草焼き	鮭			グリーンピース		マヨネーズ	白ワイン、塩、胡椒	24.5 g
	きのこ野菜の炒め物				キャベツ、コーン、しめじ		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	780 kcal
	田舎汁	油揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、大根	すいとん		煮干（だし用）	30.3 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			小学校 給食なし
27 火	ウィンナー	ウィンナー							
	もやしとコーンのサラダ				もやし、コーン、きゅうり		減塩和風ドレッシング		833 kcal
	スパゲティーナポリタン	ベーコン		人参、青ピーマン	玉ねぎ、しめじ	スパゲッティ、砂糖	オリーブ油	塩、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、鶏だし、コンソメ、胡椒	32.1 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			589 kcal
28 水	瀬戸揚げ	すり身、絞豆腐、卵			ごぼう、枝豆	でん粉	油		23.2 g
	こんにやくソテー	ベーコン		チンゲン菜	コーン、もやし	糸こんにやく、砂糖	ごま油	生姜、醤油、酒、とうがらし	782 kcal
	けんちん汁	鶏肉、厚揚げ		人参、ねぎ	しめじ、大根		ごま油	醤油、味噌、塩、煮干（だし用）	29 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			625 kcal
29 木	オムレツ	オムレツ							29.4 g
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	砂糖	油	醤油、酢、胡椒	785 kcal
	ポークビーンズ	黒豆大豆、白いんげん豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油	酒、トマトピューレ、トマトケチャップ、シチューミックス（ビーフ用）、塩、鶏だし、コンソメ、ウスターソース	36.6 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			591 kcal
30 金	あじの南蛮漬け	鯹		赤パプリカ	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油	酒、塩、胡椒、酢、醤油、味噌	25.1 g
	磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	キャベツ	砂糖		醤油、味噌	788 kcal
	豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		酒、煮干（だし用）	31.1 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			620 kcal
31 土	ざんき	鶏肉				でん粉	油	生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒	21.4 g
	じゃが芋のきんぴら			人参、さやいんげん		じゃが芋、砂糖	ごま、ごま油	鶏だし、醤油、味噌、とうがらし	814 kcal
	はんぺん汁	はんぺん		人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお（だし用）、醤油、塩	26.2 g
	のりの佃煮		のりの佃煮						

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。