

令和4年5月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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・海そう	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
2月	大皿	ごはん 牛乳 キムタクどんのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ	はくさい しろねぎ たくあんづけ はくさいキムチ	こめ かたくりこ	ごまあぶら	593	
	小皿	みだくさんみそしる	とうふ いとよりだい あぶらあげ みそ	ひじき	にんじん こまつな	だいこん ごぼう	かたくりこ		21.5	
	皿	こめこのまっちゃむしパン	あずき	とうにゅう	まっちゃ		こめこ さとう コーンスターチ	あぶら		
6月	大皿	ごはん 牛乳 しょくまるコロッケ		ぎゅうにゅう	かぼちゃ		こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	676	
	皿	ひじきとだいずのサラダ わふうクリームドレッシング	だいず	ひじき		とうもろこし えだまめ		ドレッシング	21.7	
	小皿	たまふのすまし汁	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	だいこん しろねぎ しいたけ	たまふ			
		◎かしわもち	あずき				こめこ さとう			
9月	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	うずらたまごフライ ソース	うずらたまご				こむぎこ パンこ さとう	あぶら	623	
	小皿	ひきずり	とりにく かまぼこ やきとうふ		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい しろねぎ			24.7	
		だいこんばあえ	とりにく		だいこんば	だいこん きゅうり				
10月	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			めん			
	大皿	とんこつラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ			643	
	皿	にくだんごえだまめのあんから め	とりにく		はねぎ	たまねぎ えだまめ しろねぎ	パンこ さとう かたくりこ	あぶら	28.8	
		チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま ごまあぶら		
11月	大皿	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ			
	皿	いわしのにつけ	いわし				さとう			
	皿	ごもくきんびら	はんぺん まぐるあぶらづけ		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	ごま ごまあぶら	613	
		もずくとなまあげのしるみそしる	とりにく なまあげ みそ	もずく	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ	じゃがいも		25.5	
12月	大皿	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	小皿	おまめのカレーシチュー	ぶたにく レンズまめ ひよこまめ だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも カレールー		629	
	皿	バジルふうみのカラフルソテー	ウインナー		にんじん バジル あかピーマン	キャベツ とうもろこし		オリーブオイル	20.8	
		オレンジ				オレンジ				
13月	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ				さとう			
	小皿	しんじゃがのそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう		637	
		たくあんあえ				キャベツ たくあんづけ			27.4	
16月	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	さわらのさいきょうやき	さわら みそ							
	小皿	つくねとやさいのさつぱりに	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ しょうが しろねぎ たまねぎ	パンこ	あぶら	582	
		ごまひじきあえ		ひじき	こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま	24.8	
17月	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	ハイナンチキンライスのぐ	とりにく				さとう かたくりこ	ごまあぶら		
	皿	ハイナンチキンライスのやさい			にんじん	しょうが にんにく				
		えびいりラクサフスープ	チキンハム えび なまあげ		あかピーマン	きゅうり たまねぎ もやし しょうが にんにく ココナッツミルク		あぶら	596	
		すりおろしりんごゼリー				りんご	さとう		25.8	

愛知県産の食材（5月分の予定）



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



とりにく



ぶたにく



だいず



みそ



あおり



たまご



キャベツ



チンゲンサイ



たまねぎ



きゅうり



はくさい



こまつな



きくらげ



まっちゃ



みかん



うずらたまご

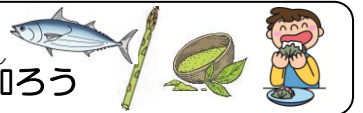
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。
 ※かしわちは、5月5日「端午の節句」の行事食です。
 5月5日が祝日のため、翌日の6日に提供します。



【5月学校給食献立月目標】

いろいろな食品を知ろう



日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)				
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
18 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		645			
	皿	かつおとだいずのあげに	かつお だいず				しょうが	かたくりこ さとう	あぶら				
	小	ゆでやさしいサラダ ごまドレッシング はるだいのみそしる			にんじん	きゃべつ もやし きゅうり だいこん はくさい しろねぎ			ドレッシング		27.3		
19 木	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		615			
	皿	ハンバーグのソースかけ	ぶたにく とりにく				たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら				
	小	さんしょくやさしいため ミネストローネ	ベーコン どうにゅう		にんじん ビーマン トマト にんじん	きゃべつ セロリ はくさい たまねぎ		ライスマカロコ			25.4		
20 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		610			
	皿	ビビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ にんにく だいずもやし	さとう	ごま ごまあぶら					
	小	きんしたまご わかめスープ	たまご ベーコン かまぼこ どうふ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ	さとう		あぶら		27.3		
23 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		615			
	皿	つくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ちりめんじゃこ ひじき	にんじん ビーマン			さとう					
	小	しゅんさいのかきあげ ちりゅうしよくさいのひ ちりゅうだいずのごじる	ハム とりにく だいず あぶらあげ みそ		アスパラガス にんじん はねぎ	きゃべつ たまねぎ だいこん ごぼう はくさい こんにやく しろねぎ	てんぷらこ	あぶら	23.2				
24 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		639			
	皿	とりにくのパンこやき	とりにく		バジル			パンこ さとう	ドレッシング あぶら				
	小	アスパラガスとしんじゃがのカレー いため どうにゅうやさしいスープ	まぐろあぶらづけ ベーコン どうにゅう		アスパラガス にんじん にんじん パセリ	たまねぎ じゃがいも さとう		オリブオイル			25.9		
25 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		667			
	皿	ししゃもフライ(2ほん) ソース	ししゃも					こむぎこ パンこ	あぶら				
	小	なまあげのしょうがに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん しそ	しょうが たけのこ はくさい しいたけ きゃべつ きゅうり	さとう かたくりこ		ごま		26.6		
26 木	皿	ミルクローパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		669			
	大	イタリアンスパゲッティ	ベーコン		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム		スパゲッティ					
	小	チキンナゲット(2こ) フルーツのにしよくゼリーあえ	とりにく			もも パインアップル みかん マスカット ぶどう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら			23.5		
27 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		598			
	皿	ガパオライスのぐ	とりにく		ビーマン バジル あかビーマン	たまねぎ しょうが にんにく		ごまあぶら					
	小	ツナオムレツ コンソメスープ	たまご まぐろあぶらづけ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ じゃがいも さとう	さとう	あぶら			26.5		
30 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		654			
	皿	ささみチーズサンドフライ	とりにく	チーズ				こむぎこ パンこ	あぶら				
	小	わふうポテトサラダ マヨネーズ かきたまじる	かつおぶし たまご どうふ かまぼこ	あおのり	にんじん にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しろねぎ しいたけ	じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ			27.3		
31 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		646			
	小	すぶた	ぶたにく		にんじん ビーマン	しょうが たけのこ ヤングコーン きくらげ たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら					
	皿	やきビーフン れいとうみかん	ベーコン		にんじん こまつな みかん	きゃべつ	ビーフン	ごまあぶら			22.7		
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	食塩 (g)	
		629	25.0	22.8	360	91	3.3	A(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	3.7	1.9



がっこうきゅうしよく しよくいふ ないよう いけん かんそう か き きにゅう たんにん せんせい てい
 学校給食や食育だよりの内容についてご意見・ご感想がありましたら、下記にご記入いただき、担任の先生へ提
 出してください。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ き り と り ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

がっこうめい
 学校名

なまえ
 名前

令和4年5月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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・海そう	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
2月	大皿	ごはん 牛乳 キムタクどんのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ	はくさい しろねぎ たくあんづけ はくさいキムチ	こめ かたくりこ	ごまあぶら	758	26.5
	小皿	みだくさんみそしる	とうふ いとよりだい あぶらあげ みそ	ひじき	にんじん こまつな	だいこん ごぼう	かたくりこ			
	皿	こめこのまっちゃむしパン	あずき	とうにゅう	まっちゃ		こめこ さとう コーンスターチ	あぶら		
6月	大皿	ごはん 牛乳 しょくまるコロッケ		ぎゅうにゅう	かぼちゃ		こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	812	25.6
	皿	ひじきとだいずのサラダ わふうクリームドレッシング	だいず	ひじき		とうもろこし えだまめ		ドレッシング		
	小皿	たまふのすまし汁	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	だいこん しろねぎ しいたけ	たまふ			
		◎かしわもち	あずき				こめこ さとう			
9月	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		798	30.4
	皿	うずらたまごフライ ソース	うずらたまご				こむぎこ パンこ さとう	あぶら		
	小皿	ひきずり	とりにく かまぼこ やきとうふ		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい しろねぎ				
		だいこんばあえ	とりにく		だいこんば	だいこん きゅうり				
10月	大皿	ちゅうかめん 牛乳 とんこつラーメンのしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ	めん		781	35.3
	皿	にくだんごえだまめのあんから め	とりにく		はねぎ	たまねぎ えだまめ しろねぎ	パンこ さとう かたくりこ	あぶら		
	小皿	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま ごまあぶら		
11月	大皿	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		787	31.4
	皿	いわしのにつけ	いわし				さとう			
	皿	ごもくきんぴら	はんぺん まぐるあぶらづけ		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	ごま ごまあぶら		
	小皿	もずくとなまあげのしるみそしる	とりにく なまあげ みそ	もずく	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ	じゃがいも			
12月	大皿	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		810	25.8
	小皿	おまめのカレーチュー	ぶたにく レンズまめ ひよこまめ だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも カレールー			
	皿	バジルふうみのカラフルソテー	ウインナー		にんじん バジル あかピーマン	キャベツ とうもろこし		オリーブオイル		
	皿	オレンジ				オレンジ				
13月	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		809	33.0
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ				さとう			
	小皿	しんじゃがのそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう			
	皿	たくあんあえ				キャベツ たくあんづけ				
16月	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		746	30.4
	皿	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				パンこ	あぶら		
	小皿	つくねとやさいのさつぱりに	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ しょうが しろねぎ たまねぎ				
	皿	ごまひじきあえ		ひじき	こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま		
17月	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		761	32.2
	皿	ハイナンチキンライスのぐ	とりにく			しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
	皿	ハイナンチキンライスのやさい			にんじん	きゅうり				
	小皿	えびいりラクサフスープ	チキンハム えび なまあげ		あかピーマン	たまねぎ もやし しょうが にんにく ココナッツミルク		あぶら		
		すりおろしりんごゼリー				りんご	さとう			

愛知県産の食材（5月分の予定）



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



とりにく



ぶたにく



だいず



みそ



あおりの



たまご



キャベツ



チンゲンサイ



たまねぎ



きゅうり



はくさい



こまつな



きくらげ



まっちゃ



みかん



うずらたまご

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。
 ※かしわちは、5月5日「端午の節句」の行事食です。
 5月5日が祝日のため、翌日の6日に提供します。



【5月学校給食献立月目標】

いろいろな食品を知ろう



日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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・海そう	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
18 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			しょうが	こめ		
	皿	かつおとだいずのあげに	かつお だいず					かたくりこ さとう	あぶら	828
	小	ゆでやさしいサラダ ごまドレッシング はるだいのみそしる			にんじん	きゃばつ もやし きゅうり だいこん はくさい しろねぎ			ドレッシング	33.3
19 木	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		
	皿	ハンバーグのソースかけ	ぶたにく とりにく					さとう かたくりこ	あぶら	810
	小	さんしょくやさしいため ミネストローネ	ベーコン どうにゅう		にんじん ピーマン トマト にんじん	きゃばつ セロリ はくさい たまねぎ		ライスマカロニ		33.6
20 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	びびんバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ にんにく だいずもやし		さとう	ごま ごまあぶら	784
	小	きんしたまご わかめスープ	たまご ベーコン かまぼこ どうふ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ		さとう	あぶら	34.1
23 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ちりめんじゃこ ひじき	にんじん ピーマン			さとう		890
	小	しゅんさいのかきあげ ちりゅうしょうさいのひ ちりゅうだいずのごじる	ハム とりにく だいず あぶらあげ みそ		アスパラガス にんじん はねぎ	きゃばつ たまねぎ だいこん ごぼう はくさい こんにやく しろねぎ		てんぷらこ	あぶら	30.6
24 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	とりにくのパンこやき	とりにく		バジル			パンこ さとう	ドレッシング あぶら	783
	小	アスパラガスとしんじゃがのカレー いため どうにゅうやさしいスープ	まぐろあぶらづけ いたため ベーコン どうにゅう		アスパラガス にんじん にんじん パセリ	たまねぎ じゃがいも どうもろこし だいこん		じゃがいも	オリーブオイル	28.9
25 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	ししゃもフライ(3ぼん) ソース	ししゃも					こむぎこ パンこ	あぶら	882
	小	なまあげのしょうがに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん しそ	しょうが たけのこ はくさい しいたけ きゃばつ きゅうり		さとう かたくりこ		33.9
26 木	皿	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		
	大	イタリانسパゲッティ	ベーコン		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム		スパゲッティ		843
	小	チキンナゲット(3こ) フルーツのにしよゼリーあえ	とりにく			もも パインアップル みかん マスカット ぶどう		こむぎこ パンこ さとう	あぶら	28.9
27 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	ガバオライスのぐ	とりにく		ピーマン バジル あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく			ごまあぶら	762
	小	ツナオムレツ コンソメスープ	たまご まぐろあぶらづけ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ じゃがいも どうもろこし		さとう	あぶら	32.7
30 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	さきみチーズサンドフライ	とりにく					こむぎこ パンこ	あぶら	826
	小	わふうポテトサラダ マヨネーズ かきたまじる	かつおぶし たまご どうふ かまぼこ	あおりの	にんじん にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しろねぎ しいたけ		じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ	32.8
31 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	小	ずぶた	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ ヤングコーン きくらげ たまねぎ		かたくりこ さとう	あぶら	830
	皿	やきビーフン れいとうみかん	ベーコン		にんじん ごまつな	きゃばつ みかん		ビーフン	ごまあぶら	27.6

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
							A(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
	805	30.9	26.6	415	114	4.5	307	0.71	0.59	31	4.7	2.5



がっこうきゅうしよく しよくいく ないよう いけん かんそう が き きにゅう たんにん せんせい てい
 学校給食や食育だよりの内容についてご意見・ご感想がありましたら、下記にご記入いただき、担任の先生へ提
 出して下さい。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ きりとり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

がっこうめい 学校名
 なまえ 名前
