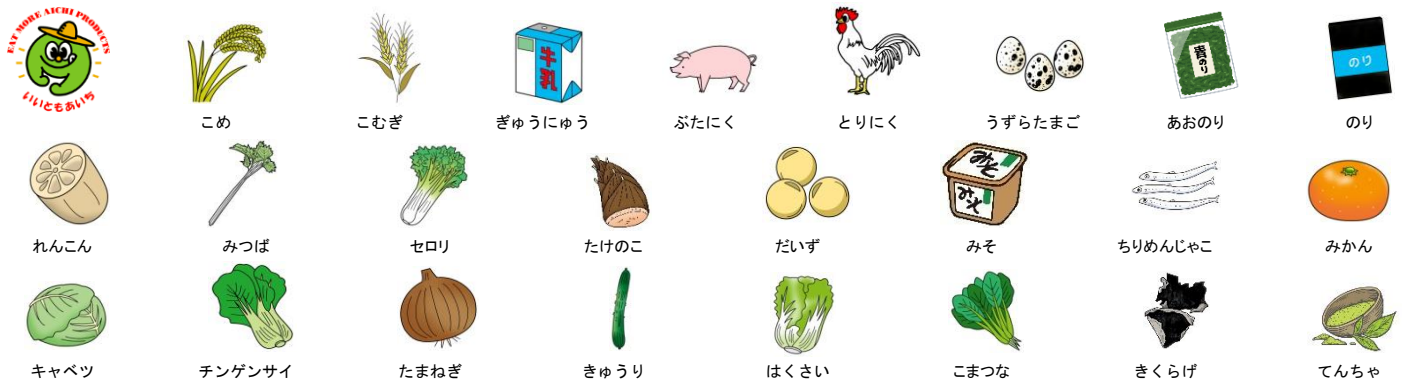


令和5年5月分予定献立表（小学校）

知上市学校給食センター

日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		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			
1月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			642	
	小	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく		はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		29.0	
	皿	えびしゅうまい(2こ)	えび たら		にんじん	たまねぎ	こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら			
2月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			629	
	皿	てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ	ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ どうもろこし	さとう	あぶら		21.8	
	小	こめこのてんちゃかきあげ	かつおぶし	ちくわ	わかめ	にんじん みつば	はくさい たけのこ	こめこ さとう			
8月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			615	
	皿	しょうまるファイブコロッケ				たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら		20.2	
	小	ごもくきんぴら	まぐろあぶらづけ	はんぺん	にんじん	れんこん ごぼう	さとう	ごま			
9月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			590	
	皿	ピピンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ にんにく	さとう	ごま ごまあぶら		25.5	
	小	きんしたまご	たまご		にんじん はねぎ	はいすもやし		あぶら			
10月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			672	
	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		27.6	
	小	★たまごいりかんとくに [うずらたまご]	うずらたまご	ちくわ	にんじん	さいやいんげん	だいこん こんにやく	さとう			
11月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			622	
	皿	イタリアンスパゲッティ	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ			21.7	
	小	チキンナゲット(2こ)	とりにく		トマト	たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら			
12月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			632	
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ		にんじん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう			27.8	
	小	しんじゃがのそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん	さいやいんげん					
15月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			577	
	皿	ししゃもフライ(2ほん)		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら		21.8	
	小	しそひじきあえ		ひじき	こなつな にんじん	キャベツ	さとう				

愛知県産の食材(5月分の予定)



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。
 ※★は、アレルギー対応食です。[]内のアレルギーの除去食を提供します。
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【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	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		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						
16 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			しょうが にんにく	こめ		593	25.2
	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しい			にんじん	きゅうり					
17 水	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		579	24.5
	皿	いわしのにつけ	いわし			ほうれんそう	さとう	ごま			
	皿	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま			
18 木	大	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん		677	27.1
	大	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				
	皿	にくだんごのあんからめ	とりにく			しろねぎ	たまねぎ	パンこ さとう	あぶら		
19 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		615	20.7
	小	おまめのカレーシチュー	ぶたにく レンズまめ			にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
	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	キャバツ	カリールウ	オリーブオイル		
22 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		646	25.9
	皿	とりにくのパンこやき	とりにく			バジル		パンこ	ドレッシング あぶら		
	皿	アスパラガスとしんじやがのカレー	まぐろあぶらづけ			アスパラガス	キャバツ	じゃがいも	オリーブオイル		
23 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		632	26.2
	皿	ちりゅうしよざいのひ	かつお				しょうが	かたくりこ さとう	あぶら		
	皿	かつおとちりゅうだいのあげに	だいず			にんじん	キャバツ		ドレッシング		
24 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		627	26.2
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご とりにく			にんじん	たけのこ	さとう	あぶら		
	小	ひきずり	とりにく かまぼこ			ほうれんそう	こんにやく	さとう			
25 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		635	22.6
	皿	サンドイッチパンズパン	ぶたにく				たまねぎ	パン	あぶら		
	皿	メンチカツ	とりにく			にんじん	キャバツ	こむぎこ			
26 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		619	24.2
	皿	シャキシャキそぼろどんのぐ	ぶたにく			さやいんげん	たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら		
	小	ほきのみそづけフライ	みそ ほき			にんじん	きりぼしだいこん	こむぎこ	あぶら		
29 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		651	23.1
	皿	にんじんピラフのぐ	とりにく			にんじん	えだまめ	さとう かたくりこ	あぶら		
	皿	デミグラスソースハンバーグ	ぶたにく とりにく				たまねぎ	さとう			
30 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		668	27.2
	皿	かれいフライレモンに	かれい				レモン	さとう	あぶら		
	小	なまあげのしょうがに	ぶたにく なまあげ			にんじん	しょうが	さとう			
31 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		650	22.7
	小	ずぶた	ぶたにく			にんじん	しょうが	かたくりこ	あぶら		
	皿	やきビーフン	ベーコン			にんじん	たけのこ	さとう	あぶら		

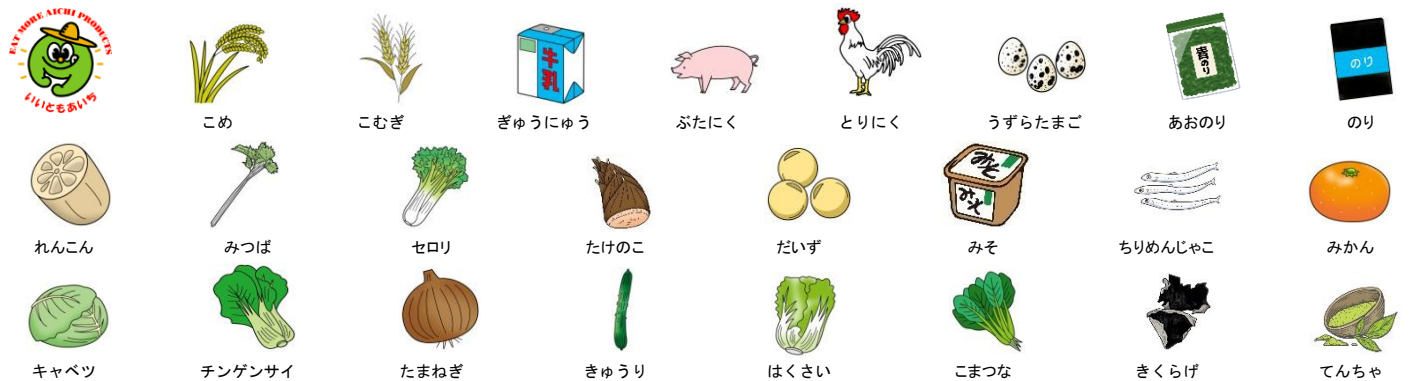
今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
			(摂取エネルギーの%)				A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
	629	24.5	27.8	356	94	2.7	259	0.55	0.49	22	3.5	1.9

令和5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	<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			
1月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		839	36.7
	小	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ		さとう かたくりこ	ごまあぶら		
	皿	えびしゅうまい(3こ)	えび たら		にんじん	たまねぎ		こむぎこ かたくりこ			
	皿	ちゅうかあえ	とりにく			キャバツ きゅうり		はるさめ さとう	ごまあぶら		
2月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		781	26.3
	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	5月2日は八十八夜です。西尾市で 採れたてん茶が衣に入っています。		こめ さとう			
	皿	こめこのてんちゃかきあげ	ちくわ		てんちゃ	たまねぎ とうもろこし		こめこ	あぶら		
	小	わかたけじる ◎かしわもち	とりにく とうふ あずき	わかめ	にんじん みつば	はくさい たけのこ		こめこ さとう			
8月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		797	26.2
	皿	しよくまるファイブコロッケ						たまねぎ	あぶら		
	皿	ごもくきんぴら	まぐろあぶらづけ はんぺん		にんじん	れんこん ごぼう		さとう	ごま		
	小	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい こんにやく しろねぎ					
9月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		758	31.4
	皿	ピビンパのぐ	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		
	皿	きんしたまご	たまご			はくさい たまねぎ しろねぎ			あぶら		
	小	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	にんじん はねぎ						
10月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		851	33.1
	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	★たまごいりかんとりに 【うずらたまご】	うずらたまご ちくわ はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく		さとう			
	皿	わふうポテトサラダ マヨドレッシング	かつおぶし	あおのり	にんじん	たまねぎ		じゃがいも	ドレッシング		
11月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		792	27.1
	皿	イタリアンスパゲッティ	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			
	皿	チキンナゲット(3こ)	とりにく					こむぎこ パンこ	あぶら		
	小	フルーツのにしよくゼリーあえ				もも パインアップル みかん マスカット ぶどう		さとう			
12月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		801	33.6
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ					さとう			
	小	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	せんぎりやさいのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	もやし きゅうり					
15月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		761	27.9
	皿	ししゃもフライ(3ほん) ソース		ししゃも				こむぎこ パンこ	あぶら		
	皿	しそひじきあえ	ひじき		こなつな にんじん しそ	キャバツ		さとう			
	小	しんたまのすましじる	とりにく とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん みつば	たまねぎ					

愛知県産の食材(5月分の予定)



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。
 ※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【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	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		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					
16 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			しょうが にんにく	こめ		763	31.9		
	皿	ハインチキンライスのぐ	とりにく		にんじん	しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら					
	皿	ハインチキンライスのやさい			あかピーマン	きゅうり							
	小	★えびいりコナツツスープ 【えび】 ミニりんごゼリー	チキンハム えび なまあげ	シンガポールの料理です。ごは んにハインチキンライスの具と 野菜を乗せて食べましょう。		たまねぎ もやし しょうが にんにく りんご		あぶら コナツツミルク					
17 水	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		742	30.4			
	皿	いわしのにつけ	いわし				さとう						
	皿	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま					
	小	もずくとなまあげのしろみそしる	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						
18 木	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		794	32.9			
	大	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							
	皿	にくだんごのあんからめ	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ	あぶら					
	小	★アンニンドーフ 【ぎゅうにゅう】		ぎゅうにゅう		パインアップル みかん	さとう						
19 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		838	28.3			
	小	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						
	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	キャバツ とうもろこし		オリーブオイル					
	皿	オレンジ(生) かくチーズ	今年度から生の青果物 は(生)と記載します。	チーズ		オレンジ							
22 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		792	29.1			
	皿	とりにくのパンこやき	とりにく		バジル		パンこ	ドレッシング あぶら					
	皿	アスパラガスとしんじゃがのカレー いため	まぐろあぶらづけ		アスパラガス にんじん		じゃがいも	オリーブオイル					
	小	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ キャバツ とうもろこし だいこん							
23 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		813	32.5			
	皿	ちりゅうしよくさいのひ かつおとちりゅうだいのあげに	かつお だいず	知立市で収穫された大豆です。		しょうが	かたくりこ さとう	あぶら					
	皿	ゆでやさいサラダ ごまドレッシング			にんじん	キャバツ もやし きゅうり		ドレッシング					
	小	はるだいごんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ							
24 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		801	31.8			
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ	さとう	あぶら					
	小	ひきずり	とりにく かまぼこ やきどうふ		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい しろねぎ	さとう						
	皿	ひじきサラダ わふうりーミードレッシング		ひじき		とうもろこし えだまめ		ドレッシング					
25 木	皿	サンドイッチバンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		802	29.8			
	皿	メンチカツ とんかつソース	ぶたにく とりにく	パンにメンチカツ、三色野菜いため、ソースを挟んで食べましょう。		たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら					
	小	さんしよくさいいため			にんじん ピーマン	キャバツ							
	大	ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	セロリ はくさい たまねぎ	ライスマカロニ						
26 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		789	29.6			
	皿	シャキシャキそぼろどんのぐ	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	さとう かたくりこ	あぶら					
	皿	ほきのみそづけフライ	みそ ほき	みそ味の白身魚「ほき」 にパン粉をつけて揚げ た料理です。	にんじん はねぎ	ごぼう だいこん はくさい しろねぎ えのきたけ しいたけ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら					
	小	ぐだくさんしろだじる	とうふ ちくわ										
29 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		870	27.9			
	皿	にんじんピラフのぐ	とりにく		にんじん	えだまめ たまねぎ		オリーブオイル					
	皿	デミグラスソースハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう かたくりこ ハヤシルウ	あぶら					
	小	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャバツ とうもろこし	じゃがいも						
		◎いちごソースのとうにゅうプリン		とうにゅう	乳・卵の替わりに豆乳を使っています。		いちご						
30 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		852	33.6			
	皿	かれいフライレモンに	かれい			レモン	さとう こむぎこ パンこ	あぶら					
	小	なまあげのしょうがに	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい しいたけ だいこん	さとう かたくりこ						
	皿	たくあんあえ				キャバツ たくあんづけ							
31 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		834	27.8			
	小	すぶた	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ 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	ベーコン		にんじん こまつな	キャバツ	ビーフン	ごまあぶら					
	皿	れいとうみかん(生)				みかん							
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)	
		804	30.4	25.9	417	123	4.1	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	4.6	2.5