

令和3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			
6 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		660	28.0
	皿	いわしのにつけ	いわし					さとう			
	皿	もやしときゅうりのゆかりあえ			しそ	もやし きゅうり					
	小	わかたけじる	とりにく かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん みつば	はくさい たけのこ					
		◎かしわもち	あずき					こめこ さとう			
7 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		616	20.7
	皿	しよくまるコロッケ			かぼちゃ			パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	皿	ときあえ	ちくわ かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし		さとう			
	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				
		のりたまふりかけ	たまご かつおぶし あじふし	のり				さとう かたくりこ	ごま		
10 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		650	22.7
	皿	えびカツ	えび たら			たまねぎ		パンこ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら		
	皿	じゃがいもソテー	ウインナー		パセリ	にんにく	じゃがいも				
	小	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	セロリ キャベツ たまねぎ	ライスマカロニ				
11 火	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		587	22.5
	皿	あつやきたまご	たまご					さとう	あぶら		
	皿	ツナあえ	まぐろあぶらづけ		こまつな	キャベツ		さとう			
	小	だんごじる	とりにく		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ しいたけ		もち			
12 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		590	26.7
	皿	タンダーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく		さとう マカロニ			
	皿	アスパラのケチャップいため	ハム		アスパラガス	たまねぎ					
	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 キャベツ とうもろこし	じゃがいも				
13 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		634	24.8
	小	すきやきふりに	ぶたにく 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	なまふ さとう				
	皿	やさしいりメンチカツ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら			
	皿	きゅうりともやしのこんぶあえ		こんぶ	ほうれんそう にんじん	きゅうり もやし					
14 金	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん		677	23.5
	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 しろねぎ もやし					
	皿	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	もやし キャベツ エリンギ	こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら			
	小	アンニドーフ		ぎゅうにゅう		にんじん	パインアップル みかん	さとう			
17 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		598	23.3
	皿	ししゃもフライ ソース（2はん）		ししゃも				パンこ こむぎこ	あぶら		
	皿	ばいにくいため	ぶたにく		にんじん こまつな	うめ たまねぎ					
	小	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ	かたくりこ				
18 火	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		659	26.9
	小	ポーカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ		じゃがいも カレールウ			
	皿	スパイシーチキン	とりにく					パンこ こむぎこ	あぶら		
	皿	にんじんラベ	まぐろあぶらづけ		にんじん バジル	えだまめ	さとう	オリーブオイル			

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



きゅうり



はくさい



みつば



キャベツ



チンゲンサイ



たまねぎ



れんこん



たけのこ



きくらげ



まつちや



みかん

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です



【5月学校給食献立月目標】

いろいろな食品を知ろう



※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。

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			
19	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			しょうが	こめ			612
	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	26.9	
	小	はるだいのみそしる	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 オレンジ				
皿	オレンジ										
20	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン			687
	皿	ハンバーグのソースかけ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく				たまねぎ	さとう かたくりこ パンこ	あぶら	27.0	
	小	サワーキャベツ					キャベツ	さとう			
	大	コーンチャウダー	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ		とうもろこし たまねぎ ブルーベリー	じゃがいも さとう			
皿	◎ブルーベリーゼリー										
21	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			611
	皿	ピザパのぐ	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	27.3	
	皿	きんしたまご	たまご					さとう	あぶら		
	小	わかめスープ	ベーコン かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん はねぎ		はくさい たまねぎ しろねぎ				
皿	アーモンドこざかな		いわし				さとう	アーモンド			
24	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			654
	皿	ぐだくさんにくみそどんのぐ	ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん		ごぼう れんこん	さとう		21.6	
	小	やさいたつぷりしろだしじる	かまぼこ とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな		だいこん はくさい しいたけ				
	皿	コロナたすけあいりょうり にしおまっチャドーナッツ			ほうちやく			こむぎこ さとう ホットケーキこ	あぶら		
25	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	ぎょうざロール	ぶたにく とりにく		にら はねぎ		キャベツ たまねぎ しろねぎ	こむぎこ	あぶら	28.3	
	小	えびとうふのちゅうかに	ぶたにく えび とうふ		にんじん はねぎ		たけのこ たまねぎ にんにく しろねぎ きゅうり	かたくりこ さとう	ごまあぶら		
	皿	きゅうりのナムル		のり					ごま ごまあぶら		
26	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	ごま	31.1	
	皿	ささみチーズサンドフライ	とりにく	チーズ				パンこ こむぎこ	あぶら		
	小	こじる	とりにく だいず あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ		だいこん ごぼう はくさい こんにやく しろねぎ				
27	皿	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン			
	大	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		23.3	
	皿	パンプキンアンサンブルエッグ	とりにく たまご		かぼちゃ			かたくりこ さとう	あぶら		
	小	フルーツのマスカットゼリーあえ					もも パインアップル みかん マスカット	さとう			
28	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	さばのぎんがみやき	さば みそ					さとう		29.4	
	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 キャベツ たくあんづけ	じゃがいも さとう			
	皿	たくあんあえ									
31	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 さやいんげん		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	22.7	
	皿	やきビーフン	ベーコン		にんじん こまつな		キャベツ	ビーフン	ごまあぶら		
	皿	れいとうみかん					みかん				



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 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
 しゅつ
 出して下さい。名前は無記名でも結構です。

..... きりとり

がっこうめい 学校名
 なまえ 名前



令和3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			
6 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		807	33.2
	皿	いわしのにつけ	いわし					さとう			
	皿	もやしときゅうりのゆかりあえ			しそ	もやし きゅうり					
	小	わかたけじる	とりにく かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん みつば	はくさい たけのこ					
◎かしわもち			あずき					こめこ さとう			
7 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		756	24.6
	皿	しよくまるコロッケ			かぼちゃ			パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	皿	ときあえ	ちくわ かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし		さとう			
	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				
のりたまふりかけ			たまご かつおぶし あじふし	のり				さとう かたくりこ	ごま		
10 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		899	29.7
	皿	えびカツ	えび たら				たまねぎ	パンこ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら		
	皿	じゃがいもソテー	ウインナー		パセリ	にんにく	じゃがいも		あぶら		
	小	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	セロリ キャベツ たまねぎ	ライスマカロニ				
◎ヨーグルト				ヨーグルト				さとう			
11 火	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		748	27.6
	皿	あつやきたまご	たまご					さとう	あぶら		
	皿	ツナあえ	まぐろあぶらづけ とりにく		こまつな	キャベツ		さとう			
	小	だんごじる			にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ しいたけ		もち			
12 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		740	30.2
	皿	タンダーチキン	とりにく	ヨーグルト			にんにく				
	皿	アスパラのケチャップいため	ハム		アスパラガス		たまねぎ	さとう マカロニ			
	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 キャベツ とうもろこし	じゃがいも				
13 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		837	31.2
	小	すきやきふうじ	ぶたにく 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		なまふ さとう			
	皿	やさしいりメンチカツ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ		こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら		
	皿	きゅうりともやしのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり もやし					
14 金	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん		800	27.2
	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 しろねぎ もやし					
	皿	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	もやし キャベツ エリンギ	こむぎこ 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		にんじん	きゅうり もやし	さとう			
17 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		838	32.3
	皿	ししゃもフライ ソース（3ぼん）		ししゃも				パンこ こむぎこ	あぶら		
	皿	ばいこいくいため	ぶたにく		にんじん こまつな	うめ たまねぎ					
	小	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ		かたくりこ			
かくチーズ				チーズ							
18 火	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		845	33.2
	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ		じゃがいも カレールウ			
	皿	スパイシーチキン	とりにく					パンこ こむぎこ	あぶら		
	皿	にんじんラベ	まぐろあぶらづけ		にんじん バジル	えだまめ		さとう	オリーブオイル		

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



きゅうり



はくさい



みつば



キャベツ



チンゲンサイ



たまねぎ



れんこん



たけのこ



きくらげ



まっちゃ



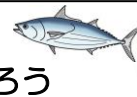
みかん

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です



【5月学校給食献立月目標】

いろいろな食品を知ろう



※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。

日曜	食器	献立名	<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		
19 水	大皿	ごはん 牛乳 かつおとだいのあげに	かつお だいの	ぎゅうにゅう		しょうが	こめ	かたくりこ さとう	あぶら	782
	小皿	はるだいののみそしる	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 オレンジ				32.7
	皿	オレンジ								
20 木	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			819
	皿	ハンバーグのソースかけ	ぶたにく とり ぎゅうにく			たまねぎ	さとう かたくりこ パンこ	あぶら		
	小皿	サワーキャベツ				キャベツ	さとう			31.3
	大皿	コーンチャウダー ◎ブルーベリーゼリー	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ ブルーベリー	じゃがいも さとう			
21 金	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			785
	皿	ピザパのぐ	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				さとう	あぶら		34.1
	小皿	わかめスープ	ベーコン かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ				
24 月	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			844
	皿	ぐだくさんにくみそどんのぐ	ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	さとう			
	小皿	やさいたつぷりしろだしじる	かまぼこ とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん はくさい しいたけ				26.1
	皿	コロナたすけあいらり にしおまっチャドーナツ			ほうちやく		こむぎこ さとう ホットケーキ	あぶら		
25 火	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			777
	皿	ぎょうざロール	ぶたにく とり ぎゅうにく		にら はねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こむぎこ	あぶら		
	小皿	えびとうふのちゅうかに	ぶたにく えび とうふ		にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ にんにく しろねぎ きゅうり	かたくりこ さとう	ごまあぶら		33.9
26 水	皿	きゅうりのナムル		のり					ごま ごまあぶら	
	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			813
	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	ごま		
	皿	ささみチーズサンドフライ	とりにく	チーズ			パンこ こむぎこ	あぶら		
27 木	小皿	こじる	とりにく だいの あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう はくさい こんにやく しろねぎ				37.7
	皿	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			774
	大皿	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	パンプキンアンサンブルエッグ	とりにく たまご		かぼちゃ		かたくりこ さとう	あぶら		
28 金	小皿	フルーツのマスカットゼリーあえ				もも パインアップル みかん マスカット	さとう			27.4
	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			809
	皿	さばのぎんがみやき	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 キャベツ たくあんづけ	じゃがいも さとう			
31 月	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			830
	小皿	ずぶた	ぶたにく		にんじん さやいんげん	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	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ	ビーフン	ごまあぶら		27.7
	皿	れいとうみかん				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)
							A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
	806	30.7	24.1	406	117	4.2	297	0.75	0.58	33	4.6	2.6



がっこうきゅうしやく しよくいく ないよう いげん 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。名前は無記名でも結構です。

..... きりとり

がっこうめい
 学校名

なまえ
 名前

