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

			< 715 >	もに体をつくる とになる食品		体の調子を整える なる食品		エエイル子(XM) にエネルギーの になる食品	エネルギー
日	食		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)
曜	器	献立名	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
			たんぱく質	無機質	ビタミン	 ン・無機質	炭水化物	脂質	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
6	Ш	いわしのにつけ	いわし				さとう	1	660
0	Ш	もやしときゅうりのゆかりあえ			しそ	もやし きゅうり			660
木	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			28. 0
		⊚かしわもち	あずき				こめこ さとう		
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	Ш	しょくまるコロッケ			かぼちゃ		パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
7	Ш	とさあえ	ちくわ かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし	さ とう		616
金	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		20. 7
		のりたまふりかけ	たまご かつおぶし あじぶし	<i>ი</i> ხ			さとう かたくりこ	ごま	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	!	
10	Ш	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	650
月	Ш	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	22. 7
н	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		22. /
	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		
11	Ш	あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら	587
	Ш	ツナあえ	まぐろあぶらづけ		こまつな	キャベツ	さとう		
火	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		22. 5
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
12		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく			590
		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		
水	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		26. 7
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
13	小	すきやきふうに	ぶたにく やきどうふ		にんじん はねぎ	こんにゃく はくさい しろねぎ	なまふ さとう		634
木	Ш	やさいいりメンチカツ	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	24. 8
	Ш	きゅうりともやしのこんぶあえ		こんぷ	にんじん	きゅうり もやし		!	
	Ш	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
14	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			677
金	Ш	はるまき	ぶたにく		にんじん にち	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	23. 5
	小	アンニンドーフ		ぎゅうにゅう		パインアップル みかん	さとう		
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		1	ごはん	1	
17		ししゃもフライ ソース (2ほん)		ししゃも			パンこ こむぎこ	あぶら	F00
	Ш	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			598
月	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		23. 3
	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
18		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		659
火	ш	スパイシーチキン	とりにく				パンこ こむぎこ	あぶら	26. 9
		にんじんラペ	まぐろあぶらづけ		にんじん バジル	えだまめ	さどう	オリーブオイル	

愛知県産の食材(5月分の予定)



































チンゲンサイ

たまねぎ

たけのこ

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。



【5月学校給食献立月目標】 いろいろな食品を知ろう



				<赤>		に体を になる:		(新文 >	sもに体の とになるí	調子を整える 食品	<黄>	おもにエネル もとになる食		エネルギー	
日	食		_	1群			2群	3群		4群	5群		6群	(kcal)	
曜	器	献立名	ž	魚・肉・卵	١.	牛乳·乳製品		43 # A W7 #		その他の野菜	米・パン	,	油服 纸曲		
				大豆·大豆	製品	小	魚・海そう	緑黄色野	采	果物・きのこ	めん・いも・砂	∮糖 ;	油脂·種実	たんぱく質 (g)	
					質	無機質		Ł	ジタミン・無	機質	炭水化物		脂質		
	大	ごはん 牛乳		12:010:12		ぎゅうん					こめ		200		
19	ш	かつおとだいずのあけ	fic	かつお だいず						ようが	かたくりこ さとう	あぶら		612	
	小	はるだいこんのみそし		とうふ あぶらあ	げ			にんじん はねき	き だ	いこん はくさい					
水				みそ						ろねぎ				26. 9	
		オレンジ							オ	レンジ					
	Ш	サンドイッチバンズパ				ぎゅうん	こゆう				パン				
20	Ш	ハンバーグのソースか	NH	ぶたにく とりに ぎゅうにく	<				た	まねぎ	さとう かたくりこ パンこ	あぶら	F	687	
	小	サワーキャベツ		ラ ゆりにく		ļ				ヤベツ	さとう				
木				ベーコン とうに	ф			にんじん パセリ		ママン うもろこし たまねぎ	じゃがいも			27. 0	
		◎ブルーベリーゼリー	-					1-,00,0 : =,		ルーベリー	さとう				
	大	ごはん 牛乳				ぎゅうん	ニ ゅう			•	こめ				
		ビビンバのぐ		ぶたにく				チンゲンサイ	น	いたけ にんにく	さとう	ごま こ	ごまあぶら		
21						<u> </u>				いずもやし				611	
	Ш	きんしたまご		たまご					Ţ.		さ とう	あぶら	,		
金	小	わかめスープ		ベーコン かまん	まこ こま	わかめ		にんじん はねぎ		くさい たまねぎ				27. 3	
		マーナンバージム・ナー		とうふ		1 \4_1			10	ろねぎ	لا.ا بك الا.ا بك	アーモ	-> 14		
		アーモンドこざかな		 		いわし	r				さとう こめ	17-4	:Vr	+	
	大皿	ごはん 牛乳 ぐだくさんにくみそどん	.m/°	ぶたにく みそ		ぎゅうん	-19 7	にんじん	مر ا	ぼう れんこん	さとう				
24		くだくさんにくみてとれ	000	SICIEL AT				さやいんげん	-	ay aunch	92)			654	
27	/ \	やさいたっぷりしろだし	 _じる	かまぼこ とうふ				にんじん こまつ	なだ	いこん はくさい					
月	-			あぶらあげ						いたけ				21. 6	
	Ш							まっちゃ			こむぎこ さとう	あぶら)		
		にしおまっちゃドーナッ	ッツ								ホットケーキこ				
	大	ごはん 牛乳				ぎゅうん	ニ ゆう				こめ				
25	Ш	ぎょうざロール		ぶたにく とりに	<			にら はねぎ		ャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら)	624	
	/\	えびととうふのちゅうか		ぶたにく えび	LA L			にんじん はねき	-	ろねぎ けのこ たまねぎ	かたくりこ さとう	ごまあ	. 25.		
火	71.	7.0.2273.07.51973	7-1-	27010 20	معرے			10/00/0 12/40		んにく しろねぎ	N-10(90 60)	(20)	כיים	28. 3	
	Ш	きゅうりのナムル				のり				ゆうり		ごまく	ごまあぶら		
	大	ごはん 牛乳				ぎゅうん	こゆう				こめ				
	Ħ	てづくりふりかけ		まぐろあぶらづい	ナ	ちりめん	しじゃこ	にんじん ピーマ	マン		さとう	ごま			
26				かつおぶし		ひじき								646	
-1.		ささみチーズサンドフ	ライ	とりにく		チーズ			I		パンこ こむぎこ	あぶら)		
水	小	ごじる		とりにく だいず あぶらあげ みそ		ļ		にんじん はねき		いこん ごぼう くさい こんにゃく				31. 1	
				00000000000000	C	ļ .				ろねぎ		- 1			
	ш	ミルクロールパン 牛	2 .			ぎゅうん	Г ю5			J.1C	パン			1	
	大	イタリアンスパゲッティ		ベーコン		C 971		にんじん ピーマ	ンた	まねぎ	スパゲッティ				
27								トマト	4	ッシュルーム				635	
木	П	パンプキンアンサンブ		とりにく たまご				かぼちゃ			かたくりこ さとう	あぶら	,	23. 3	
.,.	小	フルーツのマスカット	ゼリーあえ							も パインアップル	さとう			20.0	
		->11 / 4 = 11				32	e. 1 &		 }	かん マスカット	-4			+	
		ごはん 牛乳 さばのぎんがみやき		ナルサフス		ぎゅうん	ニゆり				こめ				
28		さはのきんがみやき しんじゃがのそぼろに		さば みそ とりにく はんぺ	2.	<u> </u>		にんじん	-	んにゃく	さとう じゃがいも さとう	·····		661	
^	11,	しんしゃんのてはつに		באבי ושאיי	70			さやいんげん		んにゃく まねぎ	V44-4-6 62)				
金	Ш	たくあんあえ						1 - 1 - 1 - 1 - 1	+	ャベツ				29. 4	
						<u> </u>				くあんづけ					
		ごはん 牛乳				ぎゅうん	ニ ゅう				こめ				
31	小	すぶた		ぶたにく				にんじん		ょうが たけのこ	かたくりこ さとう	あぶら	,	646	
٠.								さやいんげん		ングコーン ノンダ キナカギ				0.0	
	П	l back on the second				きくらげ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ			ビーフン	ごまあ	. 22	22. 7			
月		やきビーフン	ベーコン			にんじん こまっ	·····		L=//	こよめ	פיש				
月		カルンとうみかん		75-54				<u></u> みかん		1	1		1		
月	Ш	れいとうみかん	たんぱく質	脂質	#IIIS	ノウム	マグネシウム	全 生		ŀ	ビタミン		食物維維	食恒	
		エネルギー	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシ (m		マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	A(μg)		ジャミン B2 (mg)	C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
	П	エネルギー				ng)			A(μg) 247			C (mg)			

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。

••••• • • • • • • • • • • • • • • • • •	٧	
- ガラこうめい 学校名	a sà 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

			< 7tx >	もに体をつくる とになる食品	く 紐 > ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	体の調子を整える なる食品	<黄> おも もと	エネルギー		
日	食	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	
曜	쁆	散 立 右	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 (g)	
			たんぱく質	無機質	ビタミン	ノ・無機質	炭水化物	脂質		
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
6		いわしのにつけ	いわし				さとう		807	
Ĭ.		もやしときゅうりのゆかりあえ			しそ	もやし きゅうり				
木	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			33. 2	
		◎かしわもち	あずき				こめこ さとう			
L		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	i		
		しょくまるコロッケ			かぼちゃ		パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
7	ш	とさあえ	ちくわ かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう		756	
_		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	101-2 2-2-1	1 20 2	トレン トレー シャン・ストー カー・	11.2.61. 1 71.38	79 1 29 1 2			
金	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		24. 6	
		のりたまふりかけ	たまご かつおぶし あじぶし	のり			さとう かたくりこ	ごま		
\neg	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
ľ		えびカツ	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら		
10							かたくりこ さとう		899	
		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		
月	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		29. 7	
Ī		◎ヨーグルト		ヨーグルト			さとう			
	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ			
11	Ш	あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら	748	
Ī	ш	ツナあえ	まぐろあぶらづけ		こまつな	キャベツ	さとう			
火	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	8 5		27. 6	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
12		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく			740	
ľ		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			
水 "	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		30. 2	
\neg	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
13		すきやきふうに	ぶたにく やきどうふ		にんじん はねぎ	こんにゃく はくさい しろねぎ	なまふ さとう		837	
F	ш	やさいいりメンチカツ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし	こむぎこ パンこ	. వీశోర్		
木		(66.6.972)737	S/CIC\		ほうれんそう	キャベツ	かたくりこ	ا موسون	31. 2	
ľ	ш	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				
\neg	_	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう		1	ちゅうかめん			
ŀ		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				
14					1	もやし			800	
金	Ш	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	ప చ్	27. 2	
ľ	小	アンニンドーフ		ぎゅうにゅう		パインアップル みかん	さとう			
\dashv	大	ごはん 牛乳	†	ぎゅうにゅう		1	ごはん	1	1	
ŀ		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		
17		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			838	
月	小	かきたまじる	たまご とうふ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ	かたくりこ		32. 3	
ŀ		かくチーズ	かまぼこ	チーズ		しいたけ				
\dashv	+		+	-			F 12 4 4 25		+	
, l		むぎごはん 牛乳	ンナ ルン	ぎゅうにゅう	17 1 1 1 -1	bathar ************************************	こめ むぎ			
18	11,	ポークカレー	ぶたにく	1	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも カレールウ		845	
ļ			i .							
火	ш	スパイシーチキン	とりにく				パンこ こむぎこ	あぶら	33. 2	

愛知県産の食材(5月分の予定)









ぎゅうにゅう



とりにく



ぶたにく

















チンゲンサイ

たまねぎ

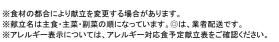








毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です











曜	ш	献立名	1群 魚·肉·卵·	になる1	2群	1	になる食品		+	とになる食	6群	/L. IV	
曜	大 皿		魚·肉·卵·	4.		3群		4群	5群	1	(kcal)		
19	ш	~(ㅗ/ ㅗল	+ 5 - + 5 制 0	牛乳·乳製品			7	の他の野菜	米・パン		たんぱく質		
19	ш	→ 1.1 4.50	大豆・大豆製品	小	魚・海そう	緑黄色野菜		果物・きのこ	めん・いも・砂料	塘 港	h脂·種実	たんはく貝 (g)	
19	ш	→ (1.7 4.m)	たんぱく質	-	無機質	ビタ	<u>-</u> ミン・無機		炭水化物		脂質		
19	ш	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		_,	1 / / / /		こめ	İ	200		
水 』 20 木 元		かつおとだいずのあげに	かつお だいず	10.22			しょう	から	かたくりこ さとう	あぶら		782	
20 I		はるだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ			にんじん はねぎ	だい	こん はくさい					
20 II			みそ				しろオ					32. 7	
20		オレンジ		1			オレン	ノジ					
20 木 <u>/</u>		サンドイッチバンズパン 牛乳		ぎゅうに	こゆう				パン				
本	ш	ハンバーグのソースかけ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく	1			たまれ	ಡಿಕ್	さとう かたくりこ パンこ	あぶら		819	
本	小	サワーキャベツ	さゆりにく				++~	~v>	さとう				
<u>-</u>		コーンチャウダー	ベーコン とうにゅう			にんじん パセリ		ン ろこし たまねぎ	じゃがいも			31. 3	
		◎ブルーベリーゼリー		-		1		-<'y-	さどう				
п	大	ごはん 牛乳		ぎゅうに	こゆう			•	こめ				
1 11		ビビンバのぐ	ぶたにく	1		チンゲンサイ	しいた	とけ にんにく	さとう	ごま こ	*まあぶら	1	
21								ずもやし				785	
		きんしたまご	たまご						さとう	あぶら			
金 /	小	わかめスープ	ベーコン かまぼこ	わかめ		にんじん はねぎ		い たまねぎ				34. 1	
ļ		フェンバーギムナ	とうふ	1,,,,,,			しろれ	28	さとう	アーモ	\ A!*		
	$\overline{}$	アーモンドこざかな		いわし			-			7-4	<u> </u>		
		ごはん 牛乳 ぐだくさんにくみそどんのぐ	ぶたにく みそ	ぎゅうに	ニゆ ク	にんじん	رورم	う れ んこん	こめ さとう				
24		くにてきんにくみてとんのく	SICILL ST			さやいんげん	راما	1 ALNCH	62)			844	
********	小	やさいたっぷりしろだしじる	かまぼこ とうふ	·		にんじん こまつな	だい	こん はくさい				044	
月			あぶらあげ	l			しいが					26. 1	
1		コロナたすけあいりょうり				まっちゃ			こむぎこ さとう	あぶら		1	
	$\overline{}$	にしおまっちゃドーナッツ							ホットケーキこ				
		ごはん 牛乳		ぎゅうに	こゆう				こめ				
25	ш	ぎょうざロール	ぶたにく とりにく			にら はねぎ		ベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら		777	
,	小	えびと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	しろれ	3さ ひこ たまねぎ	かたくりこ さとう	ごまある	<u> </u>	33. 9	
火 ′	'1'	7.0.CE 75.07.51\$ 75.1C	27CIC(20. 2)2			IC/UC/U IAAAC		こく しろねぎ	אייוניט פבי	C 40)	C & 80/80		
1	ш	きゅうりのナムル		のり			きゅう			ごま こ	*まあぶら	1	
j	大	ごはん 牛乳		ぎゅうに	こゆう				こめ				
Γ	ш	てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ	ちりめん	いじゃこ	にんじん ピーマン			さとう	ごま			
26			かつおぶし	ひじき								813	
		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			
水」	小	ごじる	とりにく だいず あぶらあげ みそ			にんじん はねぎ		こん ごぼう Sい こんにゃく		ļ		37. 7	
			000001) A-C	1			しろれ			-			
	ш	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうに	гмъ				パン	-			
-		イタリアンスパゲッティ	ベーコン	10.971		にんじん ピーマン	たまれ	ය ජ්	スパゲッティ				
27				İ		トマト	マッシ	ノコルーム	, ,			774	
*		パンプキンアンサンブルエッグ	とりにく たまご			かばちゃ			かたくりこ さとう	あぶら		27. 4	
/	小	フルーツのマスカットゼリーあえ		1				パインアップル	さとう	į			
	_			32.2.	· E		みかん	ん マスカット		-			
		ごはん 牛乳 さばのぎんがみやき	さば みそ	ぎゅうに	ニゆり		<u>-</u>		こめ さとう	<u> </u>		1	
		しんじゃがのそぼろに	とりにく はんぺん	ł		にんじん	こんに	?&\	じゃがいも さとう	 		809	
	.1.	0.00 km 02 (19/2) c	באבי ושאטי יאט	1		さやいんげん	たまれ		24×4.9 GC)			00.0	
金	ш	たくあんあえ		:		,	キャ〜	ベツ		<u>-</u>		33. 0	
				<u>i </u>				らんづけ					
7		ごはん 牛乳		ぎゅうに	こゆう				こめ	ļ —		ļ <u></u>	
31	小	すぶた	ぶたにく			にんじん		が たけのこ	かたくりこ さとう	あぶら		830	
- T				1		さやいんげん		ブコーン ば たけわぎ				555	
月	ш	やきビーフン ペーコン		·		レンドン・マキック		げ たまねぎ ベツ	ビーフン	ごまあっ	<u> </u>	27. 7	
		やきビーフン れいとうみかん		·		トレル とまつな	みかん		/-	_ よめ・ 	وبو	1	
	ш	エネルギー たんぱく質	脂質 カル	シウム	マグネシウム	鉄	*****		タミン		食物繊維	食塩	
今月の平	平均			mg)	(mg)	(mg)	A(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	(g)	(g)	
		806 30.7		106	117	4.2	297	0.75	0.58	33	4.6	2.6	
			•					•					

		*	60 40	*	400	•		40	*	4		*		***				-60	4	*	-00-40	*		4	*	4	4	*	-00
--	--	---	--------------	---	-----	---	--	----	---	----------	--	----------	--	------------	--	--	--	-----	---	---	--------	---	--	---	---	---	---	---	------------

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。

学校名名都