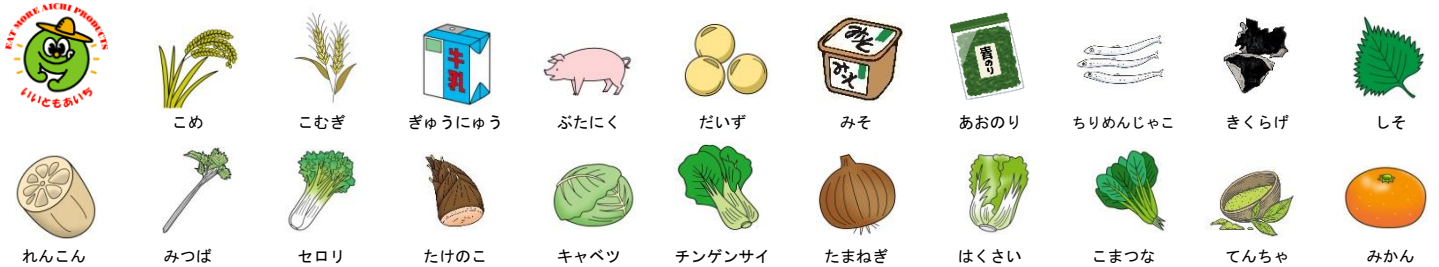


令和6年5月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立	<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	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		630	21.9	
	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1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				
	小	こめこのてんちゃかきあげ	ちくわ		てんちゃ	たまねぎ どうもろこし	こめこ	あぶら			
2	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		612	25.6	
	皿	あつやきたまご	たまご		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい しろねぎ	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	れんこん ごぼう	さとう	ごま			
7	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		584	18.8	
	皿	しよくまるファイブ コロケ	食するファイブのイラストが衣に描かれています。	ひじき	にんじん	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら			
	小	たまふのすましじる	とりにく かまぼこ どうふ		にんじん はねぎ	キャベツ どうもろこし	さとう	ごま			
8	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		601	18.2	
	皿	あおじそいりあじフライ	あじ		しそ		かたくりこ パンこ	あぶら			
	小	さわにわん	ぶたにく		にんじん	きゅうり	じゃがいも	あぶら			
9	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		597	22.3	
	皿	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	スパイシーチキンナゲット(2こ)	とりにく		にんじん	もも	パイナップル	あぶら			
10	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		632	27.8	
	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	さとう	あぶら			
	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	もやし きゅうり	じゃがいも	あぶら			
13	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		647	28.3	
	皿	マーボー豆腐	どうふ 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	あぶら			
	小	ちりゅうしょうざいのひ	ぶたにく だいた		にんじん	たまねぎ	こむぎこ かたくりこ	あぶら			
14	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		613	23.9	
	皿	シャキシャキ そぼろのぐ	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			
	小	ほきのみそづけフライ	みそ ほき	白身の魚です。味噌で味付けしてフライにしました。	にんじん はねぎ	ごぼう だいこん はくさい しろねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら			
15	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		662	21.6	
	皿	デミグラスソースハンバーグ	ぶたにく とりにく		にんじん	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	ウインナー		にんじん	えだまめ どうもろこし たまねぎ キャベツ	さとう	あぶら			
		いちごミルクプリン		ぎゅうにゅう		いちご	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					
16 木	大	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	ちゅうかめん		679				
	中	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	26.8				
	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 もも	さとう						
17 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	中	かつおとだいのあげに	かつお だいの			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	641				
	中	ゆでやさしいサラダ ごまドレッシング			にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ドレッシング	26.8				
	小	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							
20 月	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		615				
	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 カレールウ		20.8				
	中	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		あぶら					
	中	オレンジ(生)				オレンジ							
21 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	中	ピビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ にんにく もやし	さとう	ごま ごまあぶら	538				
	小	きんしたまご わかめスープ	たまご ベーコン 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		あぶら	23.2				
22 水	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ						
	中	いわしのにつけ	いわし				さとう		676				
	小	★とうふのたまごとし [たまご]	ぶたにく とうふ かまぼこ たまご		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	さとう						
23 木	中	ちりゅうしょうさいのひ ちりゅうだいのサラダ わふうクリーミードレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング	31.3				
	中	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン						
	中	メンチカツ とんかつソース	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	628				
	小	さんしょくやさしいため ミネストローネ	ベーコン		にんじん ピーマン トマト にんじん	キャベツ セロリ はくさい たまねぎ	ライスマカロニ		23.1				
24 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	中	ぶたキムチどん のぐ	ぶたにく		にら	もやし はくさいキムチ	かたくりこ	ごまあぶら	669				
	中	しらすいり おさかなカツ	たら	しらすばし あおのり		たまねぎ	かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら	29.3				
	小	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						
27 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	中	ししゃもフライ(2はん) ソース	ししゃも			こなつな にんじん しそ	こむぎこ パンこ	あぶら	586				
	小	しそひじきあえ		ひじき		キャベツ	さとう						
28 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	中	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	613				
	中	アスパラガスとじゃがいもの 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	あぶら	23.8				
	小	とうにゅうやさしいスープ	ウインナー 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 だいこん							
29 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	中	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	582				
	中	ハイナンチキンライスのやさしい			にんじん	きゅうり							
	小	★えびいちゅうかスープ [えび]	ベーコン えび		はねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しろねぎ	はるさめ		23.0				
30 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	中	かれいフライのレモンに	かれい			レモン	さとう こむぎこ パンこ	あぶら	676				
	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	さとう かたくりこ		27.3				
	中	たくあんのごまあえ				だいこん キャベツ たくあんづけ		ごま					
31 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	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 ヤングコーン	かたくりこ さとう	あぶら	636				
	中	やきビーフン	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ みかん	ビーフン	ごまあぶら	23.1				
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)	
		624	24.2	27.0	364	96	2.8	A(μg) 255	B1(mg) 0.57	B2(mg) 0.50	C(mg) 20	3.4	1.9

豚肉とキムチが入った
丼ぶりです。ごはんは
のけて食べましょう。

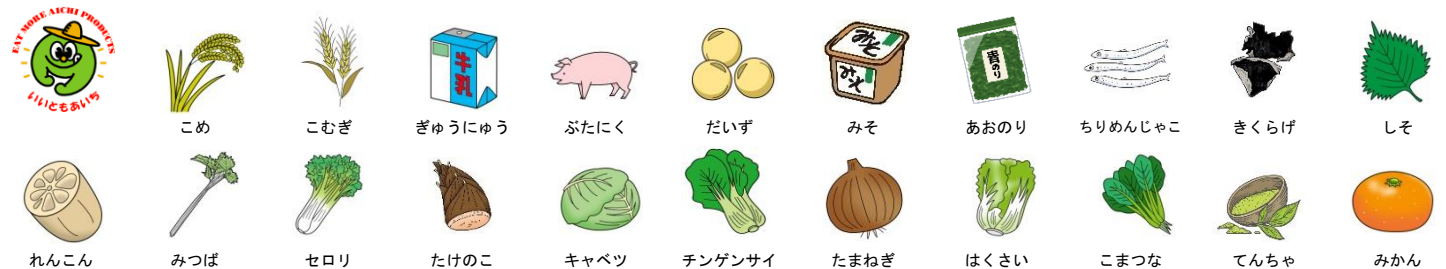
『ハイナンチキンライス』は
シンガポールの料理です。ごはんは
ハイナンチキンライスの具と野菜
を乗せて食べましょう。

令和6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 魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン めん・いも・砂糖	6群 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 水	大	ごはん 牛乳 とづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき	にんじん	5月1日は十八夜です。西尾市で採れたてん茶が衣に入っています。	こめ さとう		782	
	皿	こめこのてんちゃかきあげ	ちくわ		てんちゃ	たまねぎ どうもろこし	こめこ	あぶら		26.4
	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			
2 木	大	ごはん 牛乳	たまご	ぎゅうにゅう		今が旬です。	こめ			
	皿	あつやきたまご	とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい しろねぎ	さとう	あぶら	778	
	小	ひきずり	やきどうふ		にんじん	れんこん ごぼう	さとう	ごま	31.0	
7 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	しよくまるファイブ コロケ	食まるファイブのイラスト が衣に描かれています。	ひじき	にんじん	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	736	
	小	たまふのすましじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん はねぎ	キャベツ どうもろこし だいこん しろねぎ しいたけ	さとう	ごま	22.8	
8 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	あおじそいりあじフライ	あじ		しそ		かたくりこ パンこ	あぶら	769	
	小	さわにわん	ぶたにく		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレスシング	22.0	
9 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	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	パン スパゲッティ		760	
	小	スパイシーチキンナゲット(3こ)	とりにく			もも パインアップル ぶどう	こむぎこ	あぶら	27.8	
10 金	大	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		にんじん	こんにやく たまねぎ	さとう		848	
	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 にんじん	もやし きゅうり	じゃがいも さとう		36.3	
13 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	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	846	
	小	ちりゅうしょうさいのひ ちりゅうだいずいりしゅうまい(3こ)	ぶたにく だいず おから			たまねぎ	こむぎこ かたくりこ		36.0	
14 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	しゃんしゃんき そぼろどんぐり	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	780	
	小	ほきのみそづけフライ ぐだくさんしらすじじる	みそ ほき	白身の魚です。味噌で味付け してフライにしました。	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	あぶら	29.4	
15 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	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		826	
	小	コンソメスープ ◎いちごミルクプリン	ウインナー		にんじん にんじん パセリ	えだまめ どうもろこし たまねぎ キャベツ いちご	さとう	あぶら	25.8	

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 木	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		870	33.8	
	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			
17 金	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 もも	さとう		825	33.3	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	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			
	皿	ゆでやさしいサラダ ごまドレッシング			にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ドレッシング			
20 月	小	はるだいごんのみそしる	どうふ 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			791	25.8	
	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
	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 カレールウ				
	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		あぶら			
21 火	皿	オレンジ(生)				オレンジ			730	31.0	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	皿	ピビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ にんにく もやし	さとう	ごま ごまあぶら			
	皿	きんしたまご	たまご					あぶら			
22 水	小	わかめスープ	ベーコン 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			870	39.0	
	大	アーモンドこぎかな		いわし			さとう	アーモンド			
	大	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			
23 木	小	★どうふのたまごとし 【たまご】	ぶたにく どうふ かまぼこ たまご		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	さとう		775	30.4	
	皿	ちりゅうしよざいのひ ちりゅうだいずのサラダ わふうクリームドレッシング	だいず		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング			
	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン				
	皿	メンチカツ とんかつソース	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら			
24 金	小	さんしよくやさしいため			にんじん ピーマン	キャベツ			847	35.8	
	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				
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	ぶたキムチどん のぐ	ぶたにく		にら	もやし はくさいキムチ	かたくりこ	ごまあぶら			
27 月	皿	しらすいり おさかなカツ	たら	しらすばし あおのり		たまねぎ	かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら	777	27.5	
	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				
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	ししゃもフライ(3びん) ソース	ししゃも			こなつな にんじん しそ	キャベツ	こむぎこ パンこ			
28 火	皿	しそひじきあえ		ひじき			さとう	あぶら	757	26.8	
	小	ぶたじる	ぶたにく どうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい ごぼう					
	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	ドレッシング あぶら			
29 水	皿	アスパラガスとじゃがいもの 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	あぶら	747	28.8	
	小	とうにゅうやさしいスープ	ウインナー 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 だいこん					
	大	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			しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら			
30 木	皿	ハイナンチキンライスのやさしい			にんじん	きゅうり			861	33.4	
	小	★えびいちりゅうかスープ 【えび】	ベーコン えび		はねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しろねぎ	はるさめ				
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	かれいフライのレモンに	かれい			レモン	さとう こむぎこ パンこ	あぶら			
31 金	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		814	28.4	
	皿	たくあんのごまあえ				キャベツ たくあんづけ		ごま			
	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 きくらげ たまねぎ ヤングコーン	かたくりこ 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 (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)
	799	30.1	25.3	422	121	3.9	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	4.5

豚肉とキムチが入った
丼ぶりです。ごはんに
のせて食べましょう。

『ハイナンチキンライス』は
シンガポールの料理です。ごはん
にハイナンチキンライスの具と野菜
を乗せて食べましょう。