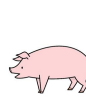


令和8年5月分予定献立表（小学校）

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 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		5月2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		649	22.9
	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		さとう	ごま		
	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		
	小	さわにわん	ぶたにく		にんじん みつば	ごぼう えのきたけ しいたけ たけのこ だいこん	今が旬です。			
		◎かしわもち	あずき				こめこ さとう			
7 木	皿	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		632	24.1
	大	イタリアンスパゲッティ	ぶたにく		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 さとう			
	皿	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいず				こむぎこ どうもろこし	あぶら		
	小	フルーツのアセロラゼリーあえ				もも バイナップル アセロラ	さとう			
8 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		620	28.9
	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				
11 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		652	23.1
	皿	やさいコロッケ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	パンこ こむぎこ じゃがいも	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	ちりゅうしょうさいのひ ちりゅうだいずとくきわかめ のサラダ わふうクリームドレッシング	チキンハム だいず	くきわかめ		キャベツ どうもろこし		ドレッシング		
「アジア・アジアパラ競技大会」にちなんで、シンガポール料理の献立です！！										
12 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		594	25.0
	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	★えびいりとうにゅうラクサふう スープ 【えび】 ◎マンゴーゼリー	チキンハム えび なまあげ とうにゅう	『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 ハイナンライスとライスの具と野菜 をのせて食べましょう。	あかピーマン	たまねぎ もやし しょうが にんにく		あぶら		
13 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		661	29.3
	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		
	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		
	小	もずくのしらすみそ	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			
14 木	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		678	26.7
	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	さとう かたくりこ	あぶら		
	小	★あんにんどうふ 【ぎゅうにゅう】		ぎゅうにゅう		パイナップル もも	さとう			

愛知県産の食材（5月分の予定）



みつば

きゅうり

キャバツ

チンゲンサイ

はくさい

アスパラガス

てんちゃ

毎月19日は「食育の日～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。
※献立名は主菜・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



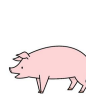
日曜	食器	献立	＜赤＞ おもに体をつくる もとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実						
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質						
15 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		633	21.3				
	小	まめいりキーマカレー	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						
	皿	ミニれいとうみかん(生)				みかん								
18 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		630	23.8				
	皿	いかフライのレモンに	いか			レモン	こむぎこ パンこ さとう	あぶら						
	小	とうにゅうなべ	とりにく とうふ みそ とうにゅう		はねぎ にんじん	はくさい しめじ しろねぎ だいこん たまねぎ	さといも パンこ	あぶら						
	皿	しそひきあえ		ひじき	こなつな にんじん しそ	キャベツ	さとう							
19 火	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		658	23.6				
	皿	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら						
	皿	ツナボテトサラダ マヨドレッシング	まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング						
	小	やさいたっぷりみそしる	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 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		635	22.2				
	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						
	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	れいとうスライスパインアップル				パインアップル	さとう							
21 木	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		648	22.8				
	皿	メンチカツ とんかつソース	ぶたにく	パンにメンチカツと野菜炒めを はさんで食べましょう。		たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら						
	小	さんしょくやさしいため			にんじん ピーマン	キャベツ								
	大	ミネストローネ	ウインナー		トマト にんじん	セロリ たまねぎ	ライスマカロニ じゃがいも							
22 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		665	28.1				
	皿	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう							
	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 しめじ	さとう							
	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						
25 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		580	20.9				
	皿	にんじんピラフのぐ	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ		オリーブオイル						
	皿	オムレツのトマトソースかけ	たまご		トマト		さとう	かたくりこ あぶら						
	小	コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし								
26 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		689	27.1				
	小	とうふのオイスターソースいため	とうふ ぶたにく		はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう かたくりこ	ごまあぶら						
	皿	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	もやし エリンギ キャベツ	こむぎこ コーンスターチ	あぶら						
	皿	ちゅうかあえ	とりにく			キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら						
27 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		633	27.6				
	皿	しおこうじのチキンカツ	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら						
	皿	はるやさいののにも	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ	さとう	あぶら						
	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 しろねぎ ごぼう	さといも							
28 木	皿	くらロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		612	27.3				
	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						
	小	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						
	大	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 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		563	23.5				
	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 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 コーンスターチ							
	小	わかめスープ	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								
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)
			635	24.9	29.2	361	83	3.6	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	4.2	2.0

令和8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	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 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		5月2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		810	27.6
	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		さとう	ごま		
	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		
	小	さわにわん	ぶたにく		にんじん みつば	ごぼう えのきたけ しいたけ たけのこ だいこん	今が旬です。			
		◎かしわもち	あずき				こめこ さとう			
7 木	皿	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		803	30.1
	大	イタリアンスパゲッティ	ぶたにく		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 さとう			
	皿	チキンナゲット(3こ)	とりにく だいず				こむぎこ どうもろこし	あぶら		
	小	フルーツのアセロラゼリーあえ				もも パインアップル アセロラ	さとう			
8 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		789	34.8
	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 きやいんげん	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				
11 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		860	28.8
	皿	やさいコロッケ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	パンこ こむぎこ じゃがいも	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	ちりゅうしょうさいのひ ちりゅうだいずとくきわかめ のサラダ わふうクリームドレッシング	チキンハム だいず	くきわかめ		キャベツ どうもろこし		ドレッシング		
「アジア・アジアパラ競技大会」にちなんで、シンガポール料理の献立です！！										
12 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		751	31.1
	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	★えびいりとうにゅうラクサふう スープ 【えび】 ◎マンゴーゼリー	チキンハム えび なまあげ とうにゅう	『ハイナンチキンライス』は シンガポールの料理です。こはんに はいすえまふライスの具と野菜 をのせて食べましょう。	あかピーマン	たまねぎ もやし しょうが にんにく		あぶら		
13 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		834	35.8
	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		
	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		
	小	もずくのしらすみそ	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			
14 木	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		820	31.5
	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 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	さとう かたくりこ	あぶら		
	小	★あんにんどうふ 【ぎゅうにゅう】		ぎゅうにゅう		パインアップル もも	さとう			

愛知県産の食材（5月分の予定）



みつば

きゅうり

キャバツ

チンゲンサイ

はくさい

アスパラガス

てんちゃ

毎月19日は「食育の日～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。
※献立名は主菜・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					
15 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		806	26.3			
	小	まめいりキーマカレー	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					
	皿	ミニれいとうみかん(生)				みかん							
18 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		807	29.1			
	皿	いかフライのレモンに	いか			レモン	こむぎこ パンこ さとう	あぶら					
	小	とうにゅうなべ	とりにく とうふ みそ とうにゅう		はねぎ にんじん	はくさい しめじ しろねぎ だいこん たまねぎ	さといも パンこ	あぶら					
	皿	しそじきあえ		ひじき	こなつな にんじん しそ	キャベツ	さとう						
19 火	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		834	28.2			
	皿	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら					
	皿	ツナボテトサラダ マヨドレッシング	まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング					
	小	やさいたっぷりみそしる	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 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		813	27.3			
	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					
	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	れいとうスライスパインアップル				パインアップル	さとう						
21 木	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		802	27.7			
	皿	メンチカツ とんかつソース	ぶたにく	パンにメンチカツと野菜炒めを はさんで食べましょう。		たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら					
	小	さんしょくやさしいため			にんじん ピーマン	キャベツ							
	大	ミネストローネ	ウインナー		トマト にんじん	セロリ たまねぎ	ライスマカロニ じゃがいも						
22 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		826	33.6			
	皿	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう						
	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 しめじ	さとう						
	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					
25 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		744	24.8			
	皿	にんじんピラフのぐ	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ		オリーブオイル					
	皿	オムレツのトマトソースかけ	たまご		トマト		さとう	かたくりこ あぶら					
	小	コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし							
26 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		875	33.5			
	小	とうふのオイスターソースいため	とうふ ぶたにく		はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう かたくりこ	ごまあぶら					
	皿	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	もやし エリンギ キャベツ	こむぎこ コーンスターチ	あぶら					
	皿	ちゅうかあえ	とりにく			キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら					
27 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		835	35.4			
	皿	しおこうじのチキンカツ	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら					
	皿	はるやさいののにも	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ	さとう	あぶら					
	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 しろねぎ ごぼう	さといも						
28 木	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		751	31.8			
	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					
	小	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					
	大	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 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		770	31.4			
	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 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 コーンスターチ						
	小	わかめスープ	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							
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)
		807	30.5	27.4	416	103	4.9	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	5.4	2.6