

令和6年5月分 学校給食献立一覧表

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	
1 水	ハヤシライス 牛乳 野菜ソテー	スプーン	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも マカロニ	油 ハヤシルウ デミグラスソース 油	608 744
2 木	<こどもの日給食> たけのこごはん 牛乳 すまし汁 かつおフライ かしわもち	直送	とり肉 油あげ 豆腐 かまぼこ かつお	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 あずき 米粉 砂糖 でんぷん	油	693 849
7 火	ピピンパ 牛乳 わかめスープ 春巻き	スプーン	ぶた肉 大豆 なると ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん には	きりぼしだいこん ぜんまい もやし キャベツ もやし エリンギ	米 砂糖 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま油 油 油 ごま油	631 764
8 水	ロールパン 牛乳 マカロニのグラタン風煮 アスパラサラダ	スプーン	とり肉 ハム	牛乳 ポタージュスープの素 ホワイトルウ チーズ 牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし キャベツ	ロールパン マカロニ 白いんげん豆 マヨネーズ		692 822
9 木	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばの銀紙焼き チンゲンサイのしょうがじょうゆあえ		豆腐 油あげ さば みそ とり肉	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	だいこん ごぼう しいたけ もやし キャベツ しょうが	米 砂糖 米粉 砂糖	油	615 744
10 金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 れんこんサンドフライ 糸切昆布の煮つけ		ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく れんこん たまねぎ しいたけ たけのこ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぷん 砂糖	油 油 油	637 798
13 月	ごはん 牛乳 豆腐のくず煮 枝豆入り揚半 即席漬		ぶた肉 うずら卵 豆腐 いとよりだい たら	牛乳	にんじん ねぎ にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが たまねぎ えだまめ たくあん キャベツ	米 でんぷん 砂糖 でんぷん 砂糖	油 油 ごま	650 796
14 火	ごはん 牛乳 春雨スープ 酢豚 パイ		ハム ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン	もやし しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ パイ	米 はるさめ でんぷん 砂糖	油 油	659 807
15 水	ごはん 牛乳 筑前煮 照り焼きハンバーグ おひたし	しょうゆ (グラス1本)	とり肉 ちくわ とり肉 ぶた肉 大豆 けずりぶし	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん チンゲンサイ	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ たまねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 砂糖 でんぷん	油 油	647 798
16 木	ソフトめんのカレーソースかけ 牛乳 オムレツ ミニトマト	小2こ中3こ ビニール手袋	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん ミニトマト	たまねぎ グリンピース	ソフトめん 砂糖 でんぷん	油 カレールウ 油	638 840
17 金	ごはん 牛乳 豚汁 青じそ入りあじフライ 海藻サラダ		ぶた肉 豆腐 みそ あじ	牛乳	にんじん ねぎ 青じそ	ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 パン粉 小麦粉 でんぷん	油 たまねぎドレッシング	676 818
20 月	ごはん 牛乳 肉豆腐 ねぎ入り厚焼き卵 きゅうりのごま酢あえ		牛肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 でんぷん 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 ごま	652 794
21 火	なめし 牛乳 若竹汁 和風コロッケ うの花		かまぼこ	牛乳 わかめ	だいこんのは にんじん にんじん ねぎ	たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ	米 じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 米粉 砂糖	油 油	608 737
22 水	ごはん 牛乳 がんもどきと野菜の煮物 ごぼう入りつくね もやしの梅あえ	小2こ中3こ	とり肉 がんもどき とり肉 大豆 けずりぶし	牛乳	にんじん さやいんげん うめ 赤じそ	こんにゃく たまねぎ たまねぎ ごぼう しょうが もやし キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖	油	619 772
23 木	えびカツパーガー 牛乳 野菜のスープ煮 一口みかんゼリー	パンにえびカツとキャベツを はさみ、タルタルソースを かけて食べましょう スプーン	えび たら 大豆 とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ とうもろこし たまねぎ みかん	サンドイッチパンズ でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖	油 タルタルソース 油	676 786
24 金	ごはん 牛乳 新玉ねぎのみそ汁 いわしのしょうが煮 かぼちゃサラダ		豆腐 みそ いわし	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ だいこん しめじ しょうが きゅうり とうもろこし えだまめ	米 砂糖 でんぷん	ごまドレッシング	652 790
27 月	ごはん 牛乳 卵コーンスープ 小松菜まんじゅう 春雨と野菜の炒め煮	2こ	とり肉 卵 ぶた肉 大豆 ぶた肉	牛乳	ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	とうもろこし キャベツ 根深ねぎ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ	米 でんぷん 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油 油 ごま油	614 735
28 火	ごはん 牛乳 白みそ汁 サーモンフライ 大豆の磯煮		豆腐 みそ さけ 大豆 油あげ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん さやいんげん	だいこん えのきたけ こんにゃく	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 油	688 842
29 水	ごはん 牛乳 野菜の含め煮 けんちんしのだ キャベツの塩昆布あえ		あげはん とり肉 油あげ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん にんじん	たけのこ こんにゃく しいたけ たまねぎ こんにゃく しめじ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん パン粉 砂糖	ごま油	604 715
30 木	豚丼 牛乳 五目汁 めかぶの酢の物		ぶた肉 豆腐 油あげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ めかぶ	こんにゃく たまねぎ しょうが しめじ きゅうり もやし しょうが	米 砂糖 砂糖	油	617 758
31 金	クロスロールパン 牛乳 ミネストローネ ハムチーズフライ イエローキングメロン	スプーン ビニール手袋	とり肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ メロン	クロスロールパン じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 油	665 802

※献立、材料は都合により変更することがあります。

こどもの日給食 5月2日(木)

たけのこごはん、牛乳、すまし汁、かつおフライ、かしわもち

5月5日のこどもの日は「端午の節句」といい、子どもの健やかな成長を願い、こいのぼりやかぶとを飾り、かしわもちやちまきを食べる風習があります。

今年の給食では、くんぐん成長するたけのこを使った「たけのこごはん」や勝つ男にかけた「かつおフライ」を実施します。新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄の意味を持つ「かしわもち」もつきます。

季節の食べ物を食べよう たけのこ

たけのこは、3～5月が旬です。食物繊維が豊富で、腸の調子を整える働きがあります。また、カルウムも多く、体内の水分を調節してむくみを防ぐ働きもあります。

21日(火)の「若竹汁」には、今年とれた新鮮なたけのこを使用します。若竹汁は、わかめ(若芽)とたけのこ(竹の子)のすまし汁で、どちらも春に収穫されて味の相性がよいため、「春先の出会いもの」といわれています。他にも、「若竹煮」や「若竹蒸し」などの料理があります。

田原産の野菜 5月に使う田原産の野菜

ミニトマト チンゲンサイ イエローキング しいたけ
切り干し大根 じゃがいも たまねぎ