

5 月 予 定 献 立 表

2024 年 5 月

(愛西市)学校教育課

曜 日	献立名		体を作るものになるもの (赤色)		主に体の調子を整えるものになる (緑色)		主にエネルギーのもとになるもの (黄色)		びこう
			1群 (魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・芋類)	6群 (油脂)	
1	水	ごはん ちくわのおこのみあげ ほうれんそうのごまあえ わかたけじる	ちくわ	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごま	
2	木	ごはん かつおのおかか しおこんぶあえ しろみそじる	かつお	牛乳 しおこんぶ	にんじん みずな	もやし キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	じゃがいも かしわもち	こどもの日献立
7	火	ごはん とりそぼろどん なまあげのサラダ いかしんじょうじる	とり なまあげ いかしんじょう	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	しょうが キャベツ きゅうり【あいち】 だいこん しめじ	ごはん さとう	あぶら わふうドレッシング	
8	水	むぎごはん きょうだいめめサラダ ぶどうヨーグルト	ぶたにく だいず ウイナー	牛乳 ぶどうヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ きゅうり【あいち】 とうもろこし	むぎごはん じゃがいも カレールウ	あぶら コンクリームドレッシング	食物繊維強化献立
9	木	ごはん サメのしおレモンふうみ きりぼしだいこんのいために なめことさいものみそじる	サメ ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ しろみそ	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん チンゲンサイ	レモン きりぼしだいこん たけのこ なめこ ねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	
10	金	スライスパン じゃがいもチーズやき もちむぎいりミネストローネ	ベーコン とり ひよこめめ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	いちご レモン キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	スライスパン さとう じゃがいも もちむぎ さとう	あぶら	免疫カアップ献立
13	月	ごはん えびしゅうまい いとかんてんのちゅうかサラダ ちゅうかふうちゃんこじる	えびしゅうまい (えび たら) いとかんてん とり なまあげ	牛乳 いとかんてん	チンゲンサイ にんじん にら	きゅうり【あいち】 しめじ たまねぎ だいず もやし はくさい しょうが	ごはん えびしゅうまい (こむぎこ) さとう	ごまあぶら	
14	火	ごはん こちししゃもフライあまみそかけ かんとうに いろどりやさいのおひたし	まめみそ とり がんもどき ちくわ	牛乳 しゃもフライ (ししゃも) こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん こんにゃく しょうが きんぴら もやし	ごはん さとう ししゃもフライ (パンコ) さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら	
15	水	しらたまうどん さんさいうどん あおなえ くろまめいりはちみつきなこむしパン	とり あぶらあげ くろまめ きなこ とうにゅう	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ だいこんば	たけのこ わらび えのきたけ ねぎ はくさい	しらたまうどん むしパンこ はちみつ		
16	木	ごはん しそひじきあえ さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	牛乳 チーズ さくらえび ひじき	にんじん こまつな	しょうが えだまめ もやし しそのみ ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん	あぶら	
17	金	ごはん ぶたにくのしょうがいため うましおキャベツ あいさいみつばのしおこうじる	ぶたにく うましお キャベツ あいさい みつばのしお こうじる	牛乳	チンゲンサイ みつば【あいさい】 にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん オレシ	ごはん さとう でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ	あぶら ごまあぶら	食育の日献立
20	月	ごはん とりにくのてりやき にんじんのツナたまご はくさいのみそじる	とり まぐろあぶらづけ たまご あぶらあげ まめみそ しろみそ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし まいたけ	ごはん さとう	あぶら	
21	火	きんめロウカット げんまいごはん いわしのうめに あげひじきあえ おひたし	いわしのうめに あげひじきあえ おひたし	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース だいこん とうもろこし	きんめロウカットげんまいごはん じゃがいも さとう	あぶら	
22	水	ごはん えびとうすらたまご あいちきゅうりのパンパンジーサラダ かんそうとうふ	ぶたにく えび うすらたまご とり あぶらづけ かんそうとうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ヤングコーン はくさい しょうが キャベツ きゅうり【あいち】	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら	
23	木	ごはん かえりだいず えのきとベーコンのいためもの	だいず ベーコン	牛乳 かえりちりめん	チンゲンサイ にんじん	えのきたけ たまねぎ キャベツ にんにく だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	ごはん でんぶん さとう でんぶん	あぶら オリーブあぶら	かみかみ献立
24	金	ロールパン オムレツのケチャップソース ポテトサラダ ほたてのカレーチャウダー	オムレツ (たまご) ローズハム ほたてがい	牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり【あいち】 たまねぎ しめじ えだまめ にんにく しょうが	ロールパン さとう じゃがいも カレールウ	たまごなしマヨネーズ あぶら	
27	月	ごはん あおじそいりあじフライのレモンソース きんぴらごぼう ごじる	あじフライ (あじ) とり はんぺん とうふ だいず まめみそ しろみそ	牛乳	あじフライ (あおじそ) にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	レモン ごぼう だいこん	ごはん あじフライ (パンコ) さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
28	火	ごはん ねぎしおぶたどん グリーンアスパラのおかかあえ ゆばのすましじる	ぶたにく かつおぶし ゆば とり とうふ	牛乳	アスパラガス ブロッコリー みつば【あいさい】 にんじん	ねぎ もやし にんにく レモン キャベツ はくさい たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん さとう	ごまあぶら	
29	水	ちゅうかめん ぎょうざ ツナとひじきのさっぱりあえ	ぶたにく えび いか ぎょうざ (とり にんにく ぶたにく) まぐろあぶらづけ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが きゅうり (たまねぎ) きゅうり【あいち】 とうもろこし	ちゅうかめん でんぶん	あぶら	
30	木	ごはん かわまでおいしいさばのしおやき だいずのごもくに かきたまじる	さば だいず はんぺん たまご かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにゃく ほししいたけ はくさい	ごはん さとう でんぶん		
31	金	ごはん あけどりのみそがらめ かぼちゃサラダ きつねじる	とり まめみそ あぶらあげ	牛乳	かぼちゃ	しょうが えだまめ だいこん れんこん こんにゃく エリンギ ねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら たまごなしマヨネーズ ごまあぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産物産物を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	598	17.3%	28.9%	月平均	750	16.4%	26.4%



☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

学校教育課からのお知らせ

愛西市では、子育て世帯の経済的支援策として、市内中学校の生徒に対して給食費（1食330円）を市が負担して無償化しています。また、市内小学校の児童に対して給食1食当たり10円を市が負担し補助しています。