

5 月 予 定 献 立 表

2024 年 5 月

(愛西市)学校教育課

曜 日	献立名		体を作るものとなるもの（赤色）		主に体の調子を整えるものとなる（緑色）		主にエネルギーのもととなるもの（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 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	かつお	牛乳 しおこんぶ	にんじん みずな	もやし 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	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 きょうだいめサラダ ぶどうヨーグルト	ぶた 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 さとう	じゃがいも あぶら コー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	サメ ぶた 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	でんぶ 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	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 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	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 さとう	えびしゅうまい （むぎご） 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	でんぶ 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 とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ だいこん	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 はちみつ		
16	木	ごはん しそひきあえ さわにわん	ぶた あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが えだまめ もやし しそ ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	ごはん でんぶ	あぶら ごまあぶら	
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 とうふ	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 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	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 あげじゃがいものそぼろに おひたし	いわし のうめに （いわし） とり はんべん	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 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 しょうが キャベツ きゅうり【あいち】	ごはん さとう	でんぶ あぶら ごまドレッシング	
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 さとう	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） ロールハム 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 あぶら カレー	
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 はんべん 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 さとう	あぶら でんぶ 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 ねぎ 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 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 えび いか ぎょうざ （とり ぶた） 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	あぶら ごまあぶら	
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 かきたまじる	さば だいず はんべん 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	
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 さとう	あぶら 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。