

5月予定献立表

2026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)		びごう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう類)	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・砂糖)	6群(油脂)	
1 金	ごはん さわらのしんちゃあげ ごもくきんぴら わかたけじる ミニたいやき	さわら ぶたにく とりにく かまぼこ あずき	牛乳 わかめ	りよくちや さやいんげん こまつな		ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	こどもの日献立
7 木	むぎごはん ミートボールカレー なまあげとだいのりしお ふくじんあえ	とりにく なまあげ だいず	牛乳 あおのり	にんじん		たまねぎ にんにく しょうが でんぶん	あぶら あぶら	はっこうにゅうは、 牛乳の代わりです。
8 金	スライスパン てづくりいちごジャム とうにゅうとコーンのフライ チキンのコンソメスープに	とうにゅう とりにく	牛乳	にんじん		スライスパン さとう パンこ さとう	あぶら オリーブあぶら	
11 月	ごはん キムタクどん やきじゃがいものみそかけ とうふじる ひとくちももゼリー	ぶたにく みそ とうふ とりにく かにふりかまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キムチ つぼづけ えのきたけ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん ゼリー	あぶら あぶら	免疫力アップ献立
12 火	ごはん かんとくに しいらのうめマヨネーズやき おひたし	とりにく がんもどき はんぺん しいら	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	だいこん こんにゃく しょうが うめ はくさい もやし	ごはん さとう さとう	あぶら たまごなしマヨネーズ	
13 水	ソフトめん ミートソース ツナいりグリーンサラダ バナナむしパン	ぶたにく ツナ	牛乳 ぎゅうにゅう	フロココリー にんじん トマト みずな	たまねぎ にんにく キャベツ えだまめ バナナ	ソフトめん ハヤシルウ さとう むしパン(こむぎこ) さとう	あぶら イタリアンドレッシング	
14 木	ごはん さけフライ ひじきとだいのりのうまに なすのなかまのみそしる	さけ だいず とりにく ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん トマト こまつな	グリーンピース なす	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら	
15 金	ごはん ヤンニョムチキン うましおやさい かんこくふうスープ ヨーグルト	とりにく	牛乳 ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん にんじん いら	にんにく キャベツ にんにく だいずもやし たけのこ	ごはん こめこ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	
18 月	わかめごはん さばのごまだれかけ きりぼしだいこんのカレーいため とうもろこしのすりながしじる	さば ウイナー	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	きりぼしだいこん こんにゃく しいたけ はくさい とうもろこし	ごはん さとう さとう じゃがいも	ごま あぶら	かみかみ献立
19 火	ごはん ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ くたくさんじる	ぶたにく ハム とうふ	牛乳		たまねぎ しょうが にんにく きゅうり みずな にんじん はくさい えのきたけ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら たまごなしマヨネーズ	食育の日献立
20 水	ごはん ハンバーグあまみかけ だいこんとツナのふくめに こんぶあえ	とりにく ツナ はんぺん	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう たまねぎ えだまめ はくさい もやし	ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん	あぶら	
21 木	ごはん さといもコロッケ こうやどうふのたまごとじ	さといも こうやどうふ とりにく たまご ちくわ	牛乳	にんじん みつば[あいさい]	たまねぎ	ごはん さといも パンこ さとう	あぶら	
22 金	ミルクロールパン やさしいチーズやき もちむぎいりミネストローネ ナタデココフルーツ	ベーコン とりにく レンズまめ	牛乳 チーズ	かぼちゃ あかパプリカ にんじん トマト	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく セロリ りんご もも パイン レモン	ミルクロールパン さつまいも もちむぎ さとう ナタデココ さとう	あぶら	カルシウム強化献立
25 月	ごはん いかのかりんあげ ゆかりあえ さわにわん	いか ぶたにく あぶらあげ	牛乳	あかしそ にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ たくあん ごぼう たけのこ こんにゃく	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
26 火	ごはん とりにくとあぶらあげのために キャベツミンチカツ わかめのしろみしる	とりにく あぶらあげ ちくわ ぎゅうにく ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん みつば[あいさい]	だいこん しめじ	ごはん さとう でんぶん パンこ	あぶら あぶら	
27 水	ちゅうかめん わふうとんこつラーメン てづくりウイナーパイ きゅうりのかおりづけ	ぶたにく なると ウイナー	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん パイ(こむぎこ)	あぶら ごまあぶら	
28 木	きんめロウカット げんまいごはん ワンタンスープ オレンジ	ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう	にんにく しょうが もやし だいずもやし	きんめロウカットげんまいごはん さとう	あぶら ごまあぶら	
29 金	あいちのツイスト ロールパン カレーチャウダー いちごゼリーカクテル	ベーコン とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが いちご パイン	あいちのツイストロールパン じゃがいも でんぶん さとう カレールーウ ゼリー さとう	あぶら 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。 ※天候や物産購入等の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

〈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	615	16.3%	29.3%	月平均	765	15.7%	26.8%

学校教育課からのお知らせ

愛西市では、市内小中学校児童生徒の給食費(小学生1食350円・中学生1食390円)を無償化しています。この無償化について、期間を令和8年7月まで延長します。

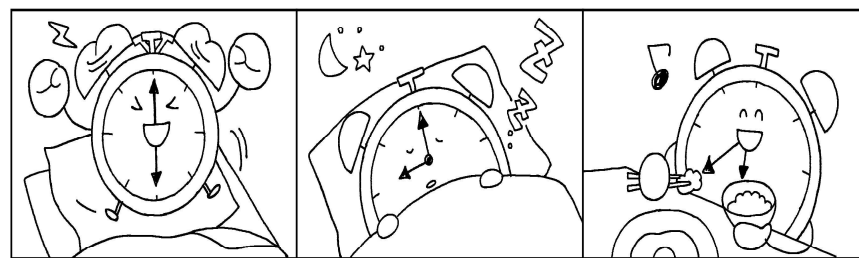
★毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



生きるために欠かせない 栄養素

わたしたちは食べることで、食べ物を消化し、生きていくのに必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、命を保ったり、活動したり、成長したりするために必要です。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな食べ物をバランスよくとることが大切です。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。



あいさいがっこうきょうしやく
愛西市学校給食マスコット
モグモグちゃん

