

5月予定献立表

2022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もの(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・いちも・砂糖)	6群(油脂)	
2月	ごはん	たけのこごはん かつおフライ あおさじる ミニたいやき(あんこ)	ぶたにく あぶらあげ かつおフライ(かつお) とりにく とうふ	牛乳 あおさのり	にんじん みずな	たけのこ えだまめ こんにゃく はくさい たまねぎ たもぎたけ	ごはん さとう かつおフライ(パンこ)	あぶら あぶら	こどもの日献立
6月	スライスパン	てづくりいちごジャム キャベツいりミンチカツ ミネストローネ	キャベツミンチカツ(ほうろくにく ほうろくにく) とりにく だいず	牛乳	トマト にんじん アスパラガス パセリ	いちご レモンかじゅう キャベツミンチカツ(キャベツ) ズッキーニ たまねぎ にんにく	スライスパン さとう キャベツミンチカツ(パンこ) さとう	あぶら あぶら	免疫カアップ献立
9月	ごはん	マーボー豆腐 しゅうまい てづくりフルーツミルクあんじん	ぶたにく とうふ まめみそ しゅうまい(ぶたにく)	牛乳 ぎゅうにゅう	にら にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく しゅうまい(たまねぎ) ミックスフルーツ(りんご もも パイン)	ごはん さとう でんぶん しゅうまい(こむぎこ) あんじん豆腐	ごまあぶら	
10月	わかめごはん	さばのしょうゆゆこうじやき とりじゃが こまつなともやしをあえもの	さば とりにく はんぺん	牛乳 わかめごはん(わかめ)	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース こんにゃく もやし	わかめごはん(ごはん) さとう ころし じゃがいも さとう	あぶら	
11月	ちゅうかめん	やさいたつぶりげんきラーメン とりのからあげ ちゅうかサラダ	ぶたにく なると とりにく	牛乳 いとかんてん	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たけのこ キャベツ にんにく にんにく しょうが きゅうり【あいち】	ちゅうかめん でんぶん さとう ごまあぶら	あぶら あぶら	
12月	ごはん	ぶたにくのしょうがいため マカロニサラダ さくらえびとはくさいのスープ	ぶたにく とりつくね とうふ	牛乳 さくらえび	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし はくさい えのきだけ しょうが	ごはん さとう でんぶん マカロニ	あぶら たまごなしマヨネーズ	
13月	ごはん	まぐろとだいずのあまからあげ こうや豆腐のたまごとし きゅうりのそくせきづけ	まぐろ だいず とりにく かまぼこ たまご こうや豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり【あいち】 えだまめ もやし つぼづけ	ごはん でんぶん さとう かくふ さとう	あぶら あぶら	かみかみ献立
16月	むぎごはん	カレーライス イカフライのレモンに ふくじんあえ	ぶたにく イカフライ(イカ)	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが レモンかじゅう ふくじんづけ キャベツ	むぎごはん カレールウ じゃがいも イカフライ(パンこ) さとう	あぶら あぶら	
17月	ごはん	とりにくのねぎチリやき しおこんぶあえ はるキャベツとしょうがの すましじる	とりにく まめみそ はるキャベツとしょうがの かまぼこ	牛乳 こんぶ	とうみょう	ねぎ しょうが はくさい だいこん【あいさい】 キャベツ たまねぎ えのきだけ しょうが	ごはん はるさめ	ごま あぶら	
18月	きんめロウカット げんまいごはん	にくあつあげどん ゆかりあえ ふとだいこんのみそじる	ぶたにく なまあげ	牛乳 しらす	ピーマン こまつな ゆかりこ	たまねぎ しょうが きゅうり【あいち】 だいこん【あいさい】 はくさい ねぎ	きんめロウカットげんまいごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	
19月	ごはん	あげじゃがいものそぼろに やさいのおかかあえ サンフルーツ	ぶたにく はんぺん かつおぶし	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし とうもろこし サンフルーツ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん さとう	あぶら	食育の日
20月	ごはん	フレークごはん ひじきのわふうサラダ ぐたくさんじる	まぐろあぶらづけ ロースハム とりにく	牛乳 ひじき	とうみょう にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん【あいさい】 たけのこ はくさい ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さとう	ドレッシング	
23月	ロールパン	あじフライのトマトソース とうにゅうクリームスープ ナタデココとみかんのゼリー	あじフライ(あじ) とりにく とうにゅう	牛乳 なまクリーム	トマト ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ みかん ナタデココ ハンバーグ(たまねぎ) だいこん	くろロールパン さとう あじフライ(パンこ) じゃがいも こめこのホワイトルウ ゼリーのもと オレンジジュース さとう	あぶら	鉄強化献立
24月	ごはん	わふうおろしハンバーグ うましおキャベツ さわにわん	ハンバーグ(とりにく) ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ こんにゃく ごぼう たまねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう	ごまあぶら	
25月	ソフトめん	そぼろみそめん ごぼうサラダ チョコチップいりまっちゃんケーキ	ぶたにく まめみそ はんぺん とりにく たまご	牛乳 ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ ごぼう とうもろこし まっちゃん	ソフトめん さとう でんぶん	ドレッシング バター	
26月	ごはん	さんまのうめに だいずのごもくに ゆばとめかぶのすましじる	さんまのうめに(さんま) ぶたにく だいず ちくわ ゆば とりにく	牛乳 めかぶ	さやいんげん こまつな にんじん みつば【あいさい】	さんまのうめに(うめ) こんにゃく たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	
27月	ごはん	ハヤシライス てづくりとうふナゲット グリーンサラダ	ぶたにく とうふ とりにく たまご まぐろあぶらづけ	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ	ごはん ハヤシルウ さとう でんぶん パンこ さとう	あぶら あぶら オリーブあぶら	
30月	ごはん	はるやさいのちゅうかどん えびカツ チンゲンサイのスープ	ぶたにく うすらたまご えびカツ(えび) ウイナー なまあげ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが ヤングコーン はくさい もやし ねぎ	ごはん さとう でんぶん えびカツ(パンこ)	あぶら	
31月	あいちの ツイストパン	じゃがいものチーズやき みずなのイタリアンサラダ オニオンスープ	ベーコン ロースハム とりにく	牛乳 チーズ	チーズ パセリ	みずな にんじん	あいちのツイストパン じゃがいも	ドレッシング	

※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%
小学校 5月平均	630	17.1%	30.1%	中学校 5月平均	777	16.3%



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。
家族で、食事や食環境などについて話し合ってみませんか。