

# 5月予定献立表

2021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のになるもの(黄色)		びこ
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐)	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・砂糖)	6群(油脂)	
6 木	ごはん キャベツいりミンチカツ カレーのはな	とりにく ちくわ キャベツいりミンチカツ うのはな まぐろサラダあぶらづけ	牛乳	にんじん さやいんげん キャベツいりミンチカツ (キャベツ)	きりぼしだいこん しめじ えだまめ ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう キャベツいりミンチカツ (パンこ) さとう	あぶら あぶら	
7 金	スライスパン だいきとコーンのフリット わかさソース クリームスープ	だいきとコーンのフリット (だいき・すりみ) ベーコン とうにゅう	牛乳	なまクリーム かぼちゃ ほうれんそう にんじん	いちご レモンかじゅう だいきとコーンのフリット (とうもろこし) レモンかじゅう まっちゃん【あいち】 たまねぎ	スライスパン さとう はちみつ こめこのホワイトルウ	オリーブあぶら	食物繊維強化献立 免疫力アップ献立
10 月	ごはん かつおしょうしあげ たまねぎのみそしる	ぶたにく あぶらあげ かつお しるみそ まめみそ とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう やきふ	あぶら あぶら	
11 火	かんとうに あつやきたまご きゅうりのうめあえ	とりにく がんもどき はんぺん あつやきたまご (たまご)	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく きゅうり れんこん【あいさい】 うめぼし	ごはん さといも さとう		
12 水	むぎごはん ドライカレー やさいたっぷりコンソメスープ	ぶたにく とりレバー ミックスピース ベーコン	牛乳	トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ レーズン キャベツ とうもろこし カリフラワー マッシュルーム セロリ もも みかん パナナ	むぎごはん こむぎこ ツツツゼリー さとう	あぶら	
13 木	ごはん ビーフンスープ ミニトマト	とりにく うすらたまご	牛乳	ピーマン きパプリカ にんじん チンゲンサイ ミニトマト【あいさい】	たまねぎ しょうが にんにく ヤングコーン はくさい	ごはん さとう でんぶん ピーフン	あぶら えびオイル	
14 金	ミルク ロールパン イタリアンサラダ ミネストローネ	あかうお レッドキドニー ウイナー	牛乳	チーズ トマト にんじん アスパラガス パセリ	だいこん きゅうり なす にんにく スッキーニ たまねぎ	ミルクロールパン さとう さとう	オリーブあぶら あぶら	
17 月	ごはん なまあげとおおなのあえもの あおさいりしるみそしる	えびカツ (えび・すりみ) なまあげ しるみそ まめみそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ はくさい まいだけ	ごはん えびカツ (パンこ) さとう じゃがいも しらたまふ	あぶら	
18 火	わかめごはん うましおキャベツ じゃがいもだんごしる	さけ とりにく かまぼこ	牛乳	チンゲンサイ こまつな にんじん	キャベツ	わかめごはん (ごはん) さとう じゃがいもだんご	ごまあぶら	
19 水	ソフトめん ねすこのだけ きゅうりとだいこんのこぶちやあえ	ぶたにく たまご あぶらあげ ちくわ ささみ	牛乳	にんじん みつば【あいち】 こぶちや	さんさい ほししいたけ まっちゃん【あいち】 きゅうり【あいち】 だいこん	ソフトめん こむぎこ	あぶら	食育の日
20 木	ごはん いとこに さわにわん ひとくちりんごゼリー	まぐろサラダあぶらづけ あずき ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	とうみょう かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも さとう ひとくちりんごゼリー		
21 金	ロールパン ハンバーグオレシソースかけ やさしいソー アルファベットスープ	ハンバーグ(とりにく) とりにく ベーコン ひよこまめ	牛乳	アスパラガス あかパプリカ にんじん	オレンジジュース たまねぎ とうもろこし セロリ キャベツ エリンギ	ごはん さとう さとう さとう アルファベットマカロニ	あぶら あぶら	
24 月	ごはん ぶたにくとおいものにも ごまびたし	けずりぶし ぶたにく まぐろサラダあぶらづけ	牛乳	だいこんば にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく グリーンピース もやし	ごはん じゃがいも さつまいも さとう さとう ごま ねりごま	あぶら ごま ねりごま	
25 火	きんめロウカット げんまいごはん ナムル はっほうたん	あいちのぎょうざ (ぶたにく【あいち】) ハム うすらたまご ぶたにく	牛乳	あいちのぎょうざ (にんじん【あいち】) とうみょう にんじん ニら	あいちのぎょうざ (れんこん【あいち】) そらまめ キャベツ にんにく はくさい ヤングコーン しめじ たまねぎ	きんめロウカットげんまいごはん あいちのぎょうざ (こむぎこ) さとう	ごまあぶら	
26 水	ちゅうかめん わふうマリネ にんじんととうにゅうむしパン	ぶたにく なると とうにゅう	牛乳	にんじん かいそうミックス にんじん	ねぎ たけのこ だいずもやし にんにく もやし きゅうり とうもろこし りんごジュース	ちゅうかめん さとう むしパンこ こめこ さとう		
27 木	ごはん たらのおこのみあげ ゆでキャベツ ごじる	たら かつおぶし だいず やきとうふ とりにく あぶらあげ まめみそ しるみそ	牛乳	あおのりこ みずな	しょうが キャベツ ねぎ だいこん	ごはん こむぎこ さとう あぶら		
28 金	ごはん あおじそあえ チェンジゼリー	いか えび あさり とうにゅう	牛乳	トマト こまつな にんじん あおじそ ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが えのきだけ きゅうり レモンかじゅう	ごはん じゃがいも カレールウ さとう アイデアゼリー カクテルゼリー	あぶら	
31 月	ごはん ごもきんぴら ウイナーのてんぶら むげんピーマン	ぶたにく はんぺん ウイナー たまご かにかまぼこ いとぎりかつお	牛乳	にんじん さやいんげん ピーマン ごんぶ	ごぼう れんこん こんにゃく しょうが もやし	ごはん さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	かみかみ献立

## <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%
小学校 5月平均	595	16.5	28.0	中学校 5月平均	742	15.7	25.7

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。

愛西市では、給食費一食当たり  
10円を、市の一般会計より負担  
しております。

