

5 月 予 定 献 立 表

2023 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・砂糖)	6群(油脂)		
1 月	ごはん	わふうおろしハンバーグ じゃがいものカレーきんぴら たまねぎのみそしる	ハンバーグ(とりにく)	牛乳		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく たまねぎ もやし	ごはん さとう でんぶん じゃがいも さとう しらたまふ	ごまあぶら	
2 火	ごはん	カツオのたつたあげ はるキャベツのおひたし わかたけじる	カツオ	牛乳	わかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが はるキャベツ たけのこ だいこん【あいさい】 ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	こどもの日献立
8 月	ごはん	やきにくどん のりずあえ とうふとめかぶのすましじる	ぶたにく まぐろあぶらづけ とうふ とりにく	牛乳	のり めかぶ	みずな こまつな にんじん みつば【あいさい】	たまねぎ しょうが にんにく りんご だいこん【あいさい】 たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう さとう	あぶら	
9 火	ごはん	いわしのはっちょうみそに ポテトサラダ ぐだくさんじる	いわしのはっちょうみそに(いわし みそ)	牛乳		にんじん	きゅうり だいこん【あいさい】 たけのこ ごぼう はくさい こんにゃく	ごはん じゃがいも	たまごなしマヨネーズ	
10 水	ごはん	ヤンニョムチキン きりほしだいこんのナムル トックいりわかめスープ	とりにく	牛乳	わかめ	とうみょう にんじん チンゲンサイ	にんにく きりほしだいこん もやし えだまめ しょうが ねぎ たまねぎ	ごはん こめこ こむぎこ さとう さとう	ごまあぶら あぶら トック	
11 木	ごはん	ツナとにんじんのまぜごはん こうやどうふのうまに	まぐろあぶらづけ こうやどうふ とりにく	牛乳		にんじん パセリ にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん【あいさい】 たけのこ しょうが	ごはん さとう さとう でんぶん	あぶら	
12 金	サンドイッチ ロールパン	うましおキャベツ スラッピージョー えびカツ コンソメスープ		牛乳		チンゲンサイ ピーマン	キャベツ たまねぎ	さとう	ごまあぶら	
15 月	ごはん	きびなごごぼうのかりかりあげ ほうれんそうのおかかあえ あおさのみそしる	きびなごからあげ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ まめみそ しろみそ	牛乳	あおさのり	ほうれんそう にんじん	ごぼう だいずもやし だいこん【あいさい】 はくさい	ごはん さとう さとう	あぶら	かみかみ献立
16 火	むぎごはん	カレーライス ふくじんあえ ナタデココとみかんのゼリー	ぶたにく	牛乳		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ふくじんづけ きゅうり【あいち】 みかん ナタデココ	むぎごはん じゃがいも カレールウ ゼリーのもと オレンジジュース さとう ゼリー	あぶら	
17 水	ちゅうかめん	ちゃんぽんめん コーンしゅうまい いとかんてんのくろずあえ	ぶたにく いか なると コーンしゅうまい(ぶたにく)	牛乳		にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが コーンしゅうまい(とうもろこし)	さとう	ごまあぶら	
18 木	わかめごはん	さげのごまみそやき ひじきサラダ けんちんじる ミルクプリン	さげ まめみそ ロースハム とうふ あぶらあげ	牛乳	わかめ ひじき ミルクプリン	にんじん	えだまめ キャベツ れんこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう さといも	ごま わふうドレッシング ごまあぶら	カルシウム強化献立
19 金	ごはん	てづくりはんぺん だいこんとささみのはいにくあえ あいさいみつばのしおこうじスープ	さかなすりみ とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	チーズ さくらえび	みずな みつば【あいさい】 にんじん	しょうが えだまめ だいこん【あいさい】 うめ はくさい ごぼう	ごはん でんぶん さとう	あぶら	食育の日献立
22 月	きんめロウカット げんまいごはん	キムタクどん あつやきたまご ごじる	ぶたにく あつやきたまご とうふ だいず まめみそ しろみそ	牛乳		にんじん ほうれんそう	キムチ つぼづけ だいこん【あいさい】	きんめロウカットげんまいごはん	あぶら ごまあぶら	
23 火	ごはん	あげまぐろというどりやさいのとさず しおこんぶあえ ちゃんこじる	まぐろ しおこんぶ とりにく なまあげ	牛乳	しおこんぶ	プロックリー あかパプリカ にんじん たら	なす もやし きゅうり【あいち】 しめじ キャベツ しょうが	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	
24 水	ソフトめん	ミートソース イタリアンサラダ てづくりレモンむしパン	ぶたにく だいず ロースハム とうにゅう	牛乳		にんじん トマト みずな	にんにく たまねぎ れんこん マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし レモン	ソフトめん ハヤシルウ さとう	イタリアンドレッシング	免疫カアップ献立
25 木	ごはん	ちくわのいそべあげ だいずのごもくに さわにわん	ちくわ とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ	牛乳	あおのり	にんじん さやいんげん にんじん	こんにゃく ごぼう たけのこ だいこん【あいさい】 ほししいたけ ねぎ れいとうパイ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
26 金	あいちの ツイストパン	さわらのハーブやき かぼちゃサラダ とうにゅうスープ	さわら とりにく とうにゅう	牛乳		パセリ かぼちゃ にんじん パセリ アスパラガス	にんにく えだまめ ズッキーニ たまねぎ にんにく	あいちのツイストパン	オリーブあぶら たまごなしマヨネーズ	
29 月	ごはん	はるまき マーボーとうふ きゅうりのかおりづけ	はるまき(ぶたにく) とうふ ぶたにく だいず まめみそ	牛乳		にんじん たら	はるまき(キャベツ もやし) たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり【あいち】	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	
30 火	ごはん	さばのカレーやき にくじゃが	さば ぶたにく はんぺん	牛乳		にんじん	にんにく たまねぎ こんにゃく グリンピース	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
31 水	くろロール パン	とりにくのハニーマスタードやき ラトトゥイユ アルファベットスープ	とりにく ベーコン ひよこまめ	牛乳		こまつな ゆかりこ	にんにく しょうが なす スズキーニ にんにく とうもろこし セロリ たまねぎ キャベツ エリンギ	くろロールパン はちみつ	オリーブあぶら 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	594	17.5%	28.0%	月平均	745	16.8%	25.6%



☆ 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。
☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。