



# 令和6年5月分 学校給食献立予定表



食事のきまりを知ろう

| 日 曜  | 献立名                          | 赤：主に体の組織をつくる                               |                          | 緑：主に体の調子を整える |  | 黄：主にエネルギーになる               |          | 献立に含まれるアレルギー表示<br>(28品目)                 | エネルギー<br>(kcal) |                  |
|------|------------------------------|--|--------------------------|--------------|--|----------------------------|----------|--|-----------------|------------------|
|      |                              | 1群 (たんぱく質)                                 | 2群 (カルシウム)               | 3群 (カロテン)    | 4群 (ビタミン)  | 5群 (炭水化物)                  | 6群 (脂質)  |  |                 |                  |
|      |                              | 魚・肉・卵<br>豆・豆制品                             | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる小魚<br>海苔 | 緑黄色野菜        | その他の野菜<br>果物・きのこ                                   | 米・パン・めん<br>いも・砂糖           | 油脂<br>種実 |  |                 |                  |
| 1 水  | ご飯                           | 旬を味わう日                                     |                          |              |  | 【米】                        |          | 乳<br>ごま<br>大豆                            | 792             |                  |
|      | 牛乳                           |  | 【牛乳】                     |              |  |                            |          |  |                 |                  |
|      | ☆じゃがいもとかつおの甘からめ              | かつお  |                          | さやいんげん       | しょうが   | じゃがいも・でん粉<br>砂糖            | 油・ごま     |  |                 |                  |
|      | 若竹汁                          | かまぼこ                                       | わかめ                      | にんじん         | たけのこ・えのきたけ・ねぎ                                      |                            |          |  |                 |                  |
|      | *かしわもち                       |  |                          |              |  | あずき・米粉・砂糖                  | 油        |  | 28.6            |                  |
| 2 木  | 麦ご飯                          |  |                          |              |  | 【米】・大麦                     |          | 乳<br>鶏肉 豚肉 大豆<br>豚肉<br>豚肉 大豆 牛肉          | 841             |                  |
|      | 牛乳                           |  | 【牛乳】                     |              |  |                            |          |  |                 |                  |
|      | ハンバーグのレモンソースがけ               | とり肉・ふた肉                                    |                          | 赤ピーマン・にんじん   | たまねぎ・ズッキーニ<br>黄ピーマン・レモン                            | でん粉・砂糖<br>じゃがいも            | ラード・油    |  |                 |                  |
|      | ◎いろいろサラダ                     | ハム   |                          | にんじん         | きゅうり・とうもろこし  |                            | ドレッシング   |  |                 |                  |
|      | コンソメスープ                      | ベーコン                                       |                          | にんじん・フロッキー   | たまねぎ   | じゃがいも                      | 油        |  | 28.8            |                  |
| 7 火  | ご飯                           |  |                          |              |  | 【米】                        |          | 乳<br>鶏肉<br>豚肉 大豆                         | 872             |                  |
|      | 牛乳                           |  | 【牛乳】                     |              |  |                            |          |  |                 |                  |
|      | ☆ヤンニョムチキン                    | とり肉・赤みそ                                    |                          |              | しょうが・にんにく  | でん粉・米粉<br>砂糖               | 油        |  |                 |                  |
|      | わかめスープ                       | ベーコン・【豆腐】                                  | わかめ                      | にんじん・にら      | もやし・とうもろこし   | でん粉                        | ごま油・油    |  |                 |                  |
| 8 水  | 中華めん                         |  |                          |              |  | 【中華めん】                     |          | 小麦<br>乳<br>豚肉 鶏肉<br>豚肉 小麦<br>大豆 小麦 鶏肉 豚肉 | 749             |                  |
|      | 牛乳                           |  | 【牛乳】                     |              |  |                            |          |  |                 |                  |
|      | 塩ラーメン (汁)                    | ふた肉・なると                                    |                          | にんじん・チンゲンサイ  | もやし・キャベツ・とうもろこし                                    |                            | 油        |  |                 |                  |
|      | ☆春巻                          | ふた肉  |                          | にんじん・にら      | キャベツ・もやし・エリンギ                                      | でん粉・砂糖・小麦粉<br>水あめ          | ごま油・油    |  |                 |                  |
|      | ◎こまつな中華和え                    | まぐろフレーク                                    |                          | こまつな・にんじん    |  | ドレッシング                     |          | 29.9                                     |                 |                  |
| 9 木  | ご飯                           | だしを味わう日                                    |                          |              |  | 【米】                        |          | 乳<br>鶏肉 大豆 セラチン ごま<br>大豆                 | 762             |                  |
|      | 牛乳                           |  | 【牛乳】                     |              |  |                            |          |  |                 |                  |
|      | さわらの照り焼き                     | さわら  |                          |              |  | 砂糖・でん粉                     | 油        |  |                 |                  |
|      | ◎ひじきのささみ和え                   | ささみフレーク                                    | ひじき                      |              | きゅうり・とうもろこし  | 砂糖                         | ドレッシング   |  |                 |                  |
|      | すまし汁                         | かまぼこ・【豆腐】                                  |                          | にんじん・葉ねぎ     | えのきたけ・干しいたけ  |                            |          | 36.3                                     |                 |                  |
| 10 金 | ご飯                           |  |                          |              |  | 【米】                        |          | 乳<br>鶏肉 卵 大豆<br>豚肉 大豆<br>大豆              | 752             |                  |
|      | 牛乳                           |  | 【牛乳】                     |              |  |                            |          |  |                 |                  |
|      | ☆138種の具<br>138みそ汁<br>ココアパウダー | とり肉・【卵】<br>かまぼこ・高野豆腐<br>ふた肉・【豆腐】<br>ミックスみそ |                          | にんじん・【みつば】   | たまねぎ・【切干しだいこん】<br>干しいたけ<br>【だいこん】・【なす】<br>えのきたけ・ねぎ | 砂糖・でん粉                     | 油        |  |                 | じゃがいも<br>油<br>砂糖 |
|      |                              |  |                          |              |  |                            |          |  |                 | 33.2             |
| 13 月 | ご飯                           |  |                          |              |  | 【米】                        |          | 乳<br>小麦 大豆<br>大豆                         | 748             |                  |
|      | 牛乳                           |  | 【牛乳】                     |              |  |                            |          |  |                 |                  |
|      | ☆あじフライ                       | あじ   |                          |              |  | パン粉・小麦粉                    | 油        |  |                 |                  |
|      | 新たまねぎのみそ汁                    | 【豆腐】・油揚げ<br>赤みそ                            |                          | にんじん         | たまねぎ・えのきたけ・ねぎ                                      |                            |          |  |                 | 28.2             |
| 14 火 | ご飯                           |  |                          |              |  | 【米】                        |          | 乳<br>豚肉 大豆<br>豚肉 豚肉                      | 746             |                  |
|      | 牛乳                           |  | 【牛乳】                     |              |  |                            |          |  |                 |                  |
|      | だいこんの甘辛煮                     | ふた肉・はんぺん                                   |                          | にんじん・さやいんげん  | だいこん・こんにゃく<br>干しいたけ・しょうが                           | 砂糖                         | 油        |  |                 |                  |
|      | キャベツ入りつくね                    | とり肉・かつお節                                   |                          |              | 【キャベツ】・しょうが  | でん粉・砂糖                     | ラード・油    |  |                 |                  |
|      | かつおふりかけ                      | かつお節                                       | のり                       | 抹茶           |  | 砂糖・でん粉                     |          | 27.1                                     |                 |                  |
| 15 水 | ご飯                           |  |                          |              |  | 【米】                        |          | 乳<br>鶏肉<br>卵                             | 850             |                  |
|      | 牛乳                           |  | 【牛乳】                     |              |  |                            |          |  |                 |                  |
|      | ☆とり肉のせん茶揚げ                   | とり肉  |                          | せん茶          | しょうが・にんにく  | でん粉・米粉                     | 油        |  |                 |                  |
|      | 茶わん蒸しスープ                     | 【卵】・かまぼこ                                   |                          | にんじん・【みつば】   | えのきたけ・干しいたけ  | でん粉                        | 油        |  |                 | 33.3             |
| 16 木 | わかめご飯                        | 正しい<br>はしづかいの日                             |                          | わかめ          |  | 【米】                        |          | 乳<br>豚肉<br>大豆                            | 753             |                  |
|      | 牛乳                           |  | 【牛乳】                     |              |  |                            |          |  |                 |                  |
|      | 新じゃがのそぼろ煮                    | とり肉  |                          | にんじん・さやいんげん  | こんにゃく・たまねぎ   | じゃがいも・砂糖                   | 油        |  |                 |                  |
|      | ◆すりおろしだいこん<br>一宮ねぎがけ豆腐       | 豆乳   |                          |              | 【ねぎ】・だいこん  | でん粉・砂糖                     | 油        |  |                 | 27.4             |
|      | 小魚                           |  | かたくちいわし                  |              |  | 砂糖                         |          |  |                 |                  |
| 17 金 | サンドイッチロールパン                  |  |                          |              |  | サンドイッチロールパン                |          | 小麦 乳 大豆<br>乳<br>豚肉<br>豚肉 大豆              | 833             |                  |
|      | 牛乳                           |  | 【牛乳】                     |              |  |                            |          |  |                 |                  |
|      | 焼きフランクフルト                    | ふた肉  |                          |              |  | 砂糖                         | 油        |  |                 |                  |
|      | ポイルキャベツ<br>(トマトケチャップ)        |  |                          |              | キャベツ   |                            |          |  |                 |                  |
|      | 春野菜のクリームスープ                  | ベーコン・豆乳                                    |                          | にんじん・アスパラガス  | たまねぎ   | じゃがいも<br>白いんげんまめ<br>ホワイトルウ | 油        | 29.9                                     |                 |                  |

毎月19日は「食育の日」です。  
食について、家族でも話し合ってみましょう！



# 令和6年5月分 学校給食献立予定表



食事のきまりを知ろう

| 日 曜 | 献立名                     | 赤：主に体の組織をつくる            |                          | 緑：主に体の調子を整える       |   | 黄：主にエネルギーになる        |          | 献立に含まれるアレルギー表示<br>(28品目)                      | エネルギー<br>(kcal) |
|-----|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------|---|---------------------|----------|---|-----------------|
|     |                         | 1群 (たんぱく質)              | 2群 (カルシウム)               | 3群 (カロテン)          | 4群 (ビタミン)                                   | 5群 (炭水化物)           | 6群 (脂質)  |   |                 |
|     |                         | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品          | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる小魚<br>海苔 | 緑黄色野菜              | その他の野菜<br>果物・きのこ                            | 米・パン・めん<br>いちも・砂糖   | 油脂<br>種実 |   |                 |
| 20月 | ご飯                      |                         |                          |                    |   | 【米】                 |          | 乳<br>鶏肉<br>豚肉                                 | 770             |
|     | 牛乳                      |                         | 【牛乳】                     |                    |   |                     |          |   |                 |
|     | てりどり                    | とり肉                     |                          |                    | しょうが  | 砂糖・でん粉              | 油        |   |                 |
|     | 沢煮わん                    | ぶた肉                     |                          | にんじん・葉ねぎ           | こんにゃく・だいこん・ごぼう                              |                     | 油        |   |                 |
| 21火 | ソフトめん                   |                         |                          |                    |   | ソフトめん               |          | 小麦<br>乳<br>鶏肉 大豆                              | 801             |
|     | 牛乳                      |                         | 【牛乳】                     |                    |   |                     |          |   |                 |
|     | 山菜ソフトめん(汁)              | とり肉・油揚げ・かまぼこ            |                          | みずな・にんじん           | わらび・えのきたけ・やまうど<br>なめこ・たけのこ・はくさい<br>ねぎ・干しいたけ |                     | 油        |   |                 |
|     | ☆野菜かき揚げ                 |                         |                          | にんじん・しゅんぎく         | たまねぎ・ごぼう                                    | 小麦粉                 | 油        |   |                 |
|     | ◎ほうれんそうのしらす和え           |                         | ちりめんじゃこ                  | ほうれんそう             | もやし   | 砂糖                  |          |   |                 |
| 22水 | ご飯                      |                         |                          |                    |   | 【米】                 |          | 乳<br>牛肉<br>豚肉 大豆                              | 749             |
|     | 牛乳                      |                         | 【牛乳】                     |                    |   |                     |          |   |                 |
|     | 新たけのこの<br>オイスターソースいため   | 牛肉                      |                          | にんじん・ピーマン          | たけのこ・エリンギ・にんにく                              | 砂糖・でん粉              | ごま油・油    |   |                 |
|     | チンゲンサイと豆腐のスープ           | ベーコン・【豆腐】               |                          | にんじん・チンゲンサイ        | もやし・とうもろこし<br>干しいたけ                         | でん粉                 | 油        |   |                 |
|     | *メロン                    |                         |                          |                    | メロン   |                     |          |   |                 |
| 23木 | ご飯                      |                         |                          |                    |   | 【米】                 |          | 乳<br>小麦 大豆<br>豚肉 大豆                           | 773             |
|     | 牛乳                      |                         | 【牛乳】                     |                    |   |                     |          |   |                 |
|     | ☆白身魚の黒酢がけ               | ほき                      |                          |                    |   | 小麦粉・砂糖<br>でん粉       | 油        |   |                 |
|     | 豆乳みそ汁                   | ぶた肉・【豆腐】・白みそ<br>豆乳      |                          | にんじん・葉ねぎ           | はくさい・だいこん                                   |                     | 油        |   |                 |
| 24金 | ご飯                      |                         |                          |                    |   | 【米】                 |          | 乳<br>豚肉 牛肉 小麦 大豆<br>鶏肉 豚肉 りんご<br>豚肉 大豆 牛肉     | 821             |
|     | 牛乳                      |                         | 【牛乳】                     |                    |   |                     |          |   |                 |
|     | ☆ポテトコロッケ                | ぶた肉・牛肉                  |                          | にんじん・パセリ           | たまねぎ  | じゃがいも・パン粉<br>砂糖・小麦粉 | 油        |   |                 |
|     | ◎ブロッコリーのドレッシング和え        |                         |                          | ブロッコリー             |   |                     | ドレッシング   |   |                 |
|     | キャベツとベーコンのスープ           | ベーコン                    |                          | にんじん・パセリ           | たまねぎ・キャベツ<br>とうもろこし                         |                     | 油        |   |                 |
| 27月 | ご飯                      |                         |                          |                    |   | 【米】                 |          | 乳<br>さば<br>ごま<br>大豆                           | 763             |
|     | 牛乳                      |                         | 【牛乳】                     |                    |   |                     |          |   |                 |
|     | ☆さばの塩焼き                 | 「まごわやさしい」<br>献立         |                          |                    |   |                     | 油        |   |                 |
|     | ◎いんげんのごま和え              | さば                      |                          | さやいんげん             |   | 砂糖                  | ごま       |   |                 |
|     | じゃがいもみそ汁                | 【豆腐】・ミックスマiso           | わかめ                      | にんじん               | たまねぎ・しめじ・ねぎ                                 | じゃがいも               |          |   |                 |
| 28火 | ご飯                      |                         |                          |                    |   | 【米】                 |          | 乳<br>豚肉 大豆 りんご ごま<br>小麦<br>鶏肉 豚肉<br>大豆        | 767             |
|     | 牛乳                      |                         | 【牛乳】                     |                    |   |                     |          |   |                 |
|     | 焼き肉丼の具                  | ぶた肉                     |                          | にんじん・ピーマン<br>赤パプリカ | たまねぎ・エリンギ・にんにく                              | 砂糖・でん粉              | 油        |   |                 |
|     | ビーフンスープ                 | とり肉                     |                          | にんじん               | はくさい・ねぎ・干しいたけ                               | ビーフン                | 油        |   |                 |
|     | *豆乳プリン                  | 豆乳                      |                          |                    |   | 水あめ・砂糖              |          |   |                 |
| 29水 | ご飯                      |                         |                          |                    |   | 【米】                 |          | 乳<br>豚肉 小麦 大豆<br>鶏肉 大豆                        | 747             |
|     | 牛乳                      |                         | 【牛乳】                     |                    |   |                     |          |   |                 |
|     | ☆みそカツ・2個                | ぶた肉・大豆粉・赤みそ             |                          |                    |   | でん粉・パン粉<br>砂糖       | 油        |   |                 |
|     | けんちん汁                   | とり肉・【豆腐】                |                          | にんじん・葉ねぎ           | こんにゃく・ごぼう・だいこん                              | さといも                | ごま油・油    |   |                 |
| 30木 | 麦ご飯                     |                         |                          |                    |   | 【米】・大麦              |          | 乳<br>豚肉 小麦 大豆 りんご<br>バナナ<br>卵<br>大豆 鶏肉 豚肉 りんご | 776             |
|     | 牛乳                      |                         | 【牛乳】                     |                    |   |                     |          |   |                 |
|     | ポークカレー                  | ぶた肉                     |                          | にんじん・【トマト】         | たまねぎ  | じゃがいも<br>カレー粉       | 油        |   |                 |
|     | オムレツ                    | 卵                       |                          |                    |   | 砂糖                  | 油        |   |                 |
|     | ◎海そうサラダ                 | まぐろフレーク                 | 寒天・わかめ                   |                    | キャベツ  |                     | ドレッシング   |   |                 |
| 31金 | クロワッサン                  |                         |                          |                    |   | クロワッサン              |          | 小麦 乳 大豆<br>乳<br>牛肉 豚肉 鶏肉 小麦<br>大豆 りんご<br>もも   | 756             |
|     | 牛乳                      |                         | 【牛乳】                     |                    |   |                     |          |   |                 |
|     | ミートボールのトマト煮<br>＜ミートボール＞ | ベーコン・【大豆】<br>牛肉・ぶた肉・とり肉 |                          | にんじん・トマト           | たまねぎ・しめじ・エリンギ<br>にんにく                       | じゃがいも・砂糖            | オリーブ油    |   |                 |
|     | みかんゼリー和え<br>＜みかんゼリー＞    |                         |                          |                    | たまねぎ<br>ナタデココ・パインアップル<br>もも                 | パン粉・でん粉             | 油        |   |                 |
|     |                         |                         |                          | 【みかん】              | 砂糖  |                     | 21.6     |   |                 |

○ \* 印のかしわもちの空袋、メロンの皮・空袋、豆乳プリンの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでで使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ 献立名に( )で記載されている調味料は、小袋タイプです。

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ ◆印は千秋小学校の児童が考えた応募献立です。

○ 10日は「一宮を食べる学校給食の日」です。

○ 1日、2日、7日、9日、14日、16日、20日、22日、27日、28日のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳を

含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

一宮市では、学校給食課の  
ウェブページに「好評献立」を  
掲載しています。  
ご家庭でも給食の味を再現し  
てみてください。

