

5月 小学校給食献立表



目標

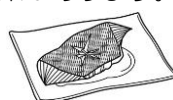
食事のマナーを身につけよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質 (g)
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		604
	とりにくのでりやき	鶏肉						
	ごもくきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま油	
	みだくさんじる	生揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ	じゃがいも でんぷん		26.5
8 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		625
	そうだかつおのおかかに	そうだかつお				砂糖 でんぷん		
	やさいのそぼろに	豚肉 はんぺん 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根 こんにゃく	じゃがいも 砂糖 でんぷん		
	わかめときゅうりのすのもの		わかめ		きゅうり コーン	砂糖		31.2
9 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		609
	あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁	砂糖 小麦粉 パン粉	米油	
	ちくさあえ	ハム		こまつな	キャベツ もやし	砂糖		
	わかたけじる	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん みつば	たけのこ えのきたけ	でんぷん		27.1
10 金	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		643
	トマトスパゲッティ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ	スパゲッティ 砂糖		
	やきウインナー(2ほん)	ウインナー						
	シーフードサラダ (イタリアンドレッシング)	いか えび ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	26.5
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		604
	けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐 油揚げ タラすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	ごま油	
	じゃこあえ		しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
	ぶたじる	豚肉 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	じゃがいも		24.8
14 火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		621
	さんさいじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ 干しいたけ ねぎ			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			小麦粉	米油	
	キャベツのしおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ			
	ピーチゼリー				もも	砂糖		27.5
15 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		602
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし コーン	砂糖		
	にらたまじる	鶏肉 卵		にら にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	でんぷん		28.1
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		652
	ハンバーグのたまねぎソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉		
	ふきときりぼしだいこんのにももの	ツナ		にんじん	切り干し大根 ふき	砂糖	米油	
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 ゆば		にんじん ねぎ	大根 ねぎ えのきたけ			26.3
17 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		647
	やきぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		
	はるさめとひじきのあえもの	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	27.7
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		591
	とうふでんがく	豆腐 みそ			しょうが	砂糖		
	アスパラガスのごまあえ	ツナ		アスパラガス	キャベツ	砂糖	ごま	
	とりだんごじる	とりだんご		にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
	こざかな	かたくちいわし				砂糖		26.0

さかなをもっと食べよう！

魚には成長期の体作りに欠かせない良質なたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。また、さばなどの青魚と呼ばれる魚の油（脂質）にはDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）と呼ばれる成分が多く含まれています。これらは、血液をサラサラにして生活習慣病を予防したり、脳の働きをよくしたりする効果があります。魚を使ったいろいろな料理を食べて元気な体を作りましょう。



うらへつづきます

5月 小学校給食献立表



目標

食事のマナーを身につけよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
21 火	【はさんでたべよう！】 サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		696
	えびカツ(ソース)	えび タラすり身			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉	米油	
	キャベツソテー				キャベツ		米油	
	キャロットポタージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	小麦粉	バター	
	あまなつみかん				あまなつみかん			25.2
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		618
	あじのおこうじやき	あじ						
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ さやえんどう	玉ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 ねぎ	砂糖 でんぷん		
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	砂糖		33.0
23 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		596
	ピビンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(やさいナムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい 干しいたけ たけのこ ねぎ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					30.7
24 金	たけのこごはん (アルファかまい) 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ	アルファー化米 アルファ化もち米 砂糖		599
	いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	やさいのこうのものあえ				きゅうり 大根づけ			
	ごじる	豚肉 豆乳 大豆 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ			29.6
27 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		602
	やしししゃも (1・2ねん1び 3ねん～2び)		ししゃも					
	キャベツとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	さわにわん	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 干しいたけ ごぼう ねぎ	でんぷん		31.4
28 火	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		631
	ちゃんぽんスープ	豚肉 いか	なると	ねぎ	はくさい もやし ねぎ たけのこ			
	とりのからあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	
	かいそうサラダ (ごまドレッシング)	ツナ	ひじき こんぶ きわかめ	にんじん	キャベツ コーン		ごまドレッシング	31.1
29 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		623
	さわらのてりやき	さわら			しょうが	砂糖 でんぷん		
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	やさいとわかめのあえもの		わかめ	にんじん	キャベツ			29.8
30 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		608
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	アスパラサラダ (やさいドレッシング)	ささみ		アスパラガス	コーン キャベツ		ドレッシング	
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			22.0
31 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		681
	しらすいりたまごやき	卵	しらす干し あおのり			でんぷん 砂糖		
	きゅうりのゆかりあえ			赤しそ	きゅうり			
	たまねぎのみそしる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
	とうにゅうプリン	豆乳				砂糖		26.3

大府市のホームページで【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。



おぶちゃんマーク
愛知県の郷土料理・地場産物使用日

20日(月) とうふでんがく

平均値	624
	27.9
基準値	630
	26.0

☆今月の愛知県産の野菜・くだもの☆

じゃがいも・アスパラガス・さやえんどう・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・こまつな・切り干し大根・たけのこ・玉ねぎ
大根・みつば・トマト・ねぎ・ふき・ほうれん草・あまなつみかん

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。