５月　小学校給食献立表



目標

食事のきまりを知ろう

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）
1	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		579
		ごぼういりつくね（2こ）	鶏肉　豚肉			玉ねぎ　ごぼう	でんぷん　砂糖	油	
		アスパラガスとツナのごまあえ	ツナ		アスパラガス にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
		たまねぎのみそしる	豚肉　豆腐　みそ		ねぎ	玉ねぎ　ねぎ えのきたけ	じゃがいも		25.3
2	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		647
		そうだかつおのおかかに	かつお				砂糖　でんぷん		
		キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
		わかたけじる	鶏肉　豆腐	わかめ	にんじん　みつば	たけのこ			
		かしわもち	小豆				米粉　砂糖　でんぷん		29.1
8	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		598
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
		ごぼうサラダ （ごまドレッシング）	ささみ		にんじん	ごぼう　キャベツ コーン		ごまドレッシング	
		オレンジ				オレンジ			21.0
9	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		545
		あじのしおこうじやき	あじ						
		ひじきのいために	はんぺん	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
		ぶたじる	豚肉　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう ねぎ	さといも		27.7
10	水	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		606
		けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐　油揚げ　たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖　でんぷん	ごま　油	
		ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	砂糖		
		かきたまじる	卵　豆腐　かまぼこ		にんじん　ねぎ	ねぎ　玉ねぎ	でんぷん		25.2
11	木	ちゅうかめん　牛乳		牛乳			中華めん		615
		しょうゆラーメンスープ	豚肉　なると		にんじん　にら ねぎ	たけのこ　もやし ねぎ　コーン			
		はるまき	豚肉		にんじん　にら	キャベツ　もやし エリンギ	でんぷん　小麦粉	米油　油	
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま油	
		かんそうこざかな		かたくちいわし			砂糖		28.1
12	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		573
		さわらのこうみやき	さわら			しょうが　にんにく	でんぷん		
		やさいのおかかあえ	かつおぶし			キャベツ　もやし	砂糖		
		とりだんごじる	鶏団子		にんじん　ねぎ	だいこん　玉ねぎ えのきたけ　ねぎ			25.9
15	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		593
		とりにくのたつたあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	
		にんじんしりしり	ツナ		にんじん		砂糖	ごま	
		みだくさんじる	豚肉　油揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう ねぎ　えのきたけ	じゃがいも　でんぷん		27.3
16	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		617
		さばのぎんがみやき	さば　みそ				砂糖　米粉		
		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		
		キャベツのこうのものあえ				キャベツ　大根漬け			28.4
17	水	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		652
		やきぎょうざ（2こ）	豚肉		にら	キャベツ　玉ねぎ	パン粉　小麦粉 でんぷん		
		たけのことなまあげのちゅうかに	豚肉　生揚げ		にんじん	玉ねぎ　たけのこ 枝豆　干ししいたけ しょうが	砂糖　でんぷん		
		はるさめとひじきのちゅうかあえ	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	25.3
18	木	こがたロールパン　牛乳		牛乳			パン		613
		オニオンとトマトのスパゲティ	ベーコン		トマト　にんじん	玉ねぎ　エリンギ	スパゲティ　砂糖	オリーブ油	
		とりにくのハーブやき	鶏肉						
		アスパラガスサラダ （わふうドレッシング）			アスパラガス	コーン　キャベツ		ドレッシング	26.1

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

キャベツ・きゅうり・こまつな・だいこん・玉ねぎ・チンゲンサイ・トマト・ふき・ほうれんそう・みつば

うらへつづきます

５月　小学校給食献立表



目標

食事のきまりを知ろう

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)
19	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		584
		とうふでんがく	豆腐　みそ			しょうが	砂糖		
		ぶたにくのやながわふう	豚肉　卵		にんじん　ねぎ	ごぼう　玉ねぎ 干ししいたけ　ねぎ	砂糖　でんぷん		
		いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		26.2
22	月	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			米		606
		わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも　小麦粉 パン粉	米油　油	
		はるやさいのきんぴら	ちくわ		にんじん	たけのこ　ふき こんにゃく	砂糖	米油	
		よしのじる	鶏肉　生揚げ		こまつな	ごぼう　だいこん	さといも		20.7
23	火	たけのこごはん　牛乳 (アルファかまい)	鶏肉　油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ 干ししいたけ	アルファ化米　砂糖 アルファ化もち米		552
		いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖　でんぷん		
		きゅうりのこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり			
		さわにわん	豚肉　豆腐		にんじん　ねぎ	だいこん　ねぎ えのきたけ			28.0
24	水	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		617
		しゅうまい(2こ)	豚肉　鶏肉　たらすり身			玉ねぎ	でんぷん　パン粉　小麦粉		
		マーボーどうふ	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		
		あおないため			チンゲンサイ	コーン　もやし　にんにく		米油	28.7
25	木	しらたまうどん　牛乳		牛乳			白玉うどん		561
		さんさいいりごもくかけじる	鶏肉　かまぼこ		こまつな　ねぎ	山ふき　みず わらび　えのきたけ もやし　ねぎ 干ししいたけ	でんぷん		
		えびとたまねぎのかきあげ	えび			玉ねぎ　枝豆　ごぼう	ながいも　小麦粉	米油	
		やさいとわかめのあえもの		わかめ	にんじん	はくさい			25.9
26	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		572
		ハヤシライス	豚肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　エリンギ	じゃがいも　小麦粉　砂糖	豆乳マーガリン	
		じゃこサラダ (こうみじおドレッシング)		しらす干し	にんじん	キャベツ　だいこん		ドレッシング	
		ひとくちチーズ(2こ)		チーズ					21.6
29	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		611
		ハンバーグのたまねぎソースかけ	鶏肉　豚肉			玉ねぎ	砂糖　でんぷん		
		ふきときりぼしだいこんのにもの	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　湯葉		にんじん　ねぎ	だいこん　ねぎ えのきたけ			26.5
30	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		553
		きびなごからあげ(5～10ひ)		きびなご			米粉　でんぷん	米油	
		ちぐさあえ	ささみ		こまつな	キャベツ　もやし	砂糖		
		ごじる	豚肉　大豆　豆腐 豆乳　みそ		にんじん　ねぎ	こんにゃく　ねぎ だいこん　ごぼう			26.4
31	水	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		623
		ビビンバ(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	
		ビーフンスープ	鶏肉	わかめ	にんじん　にら	玉ねぎ　はくさい 干ししいたけ	ビーフン		
		ヨーグルト		ヨーグルト					26.9

平均値	596
	26.1
基準値	640
	26.5



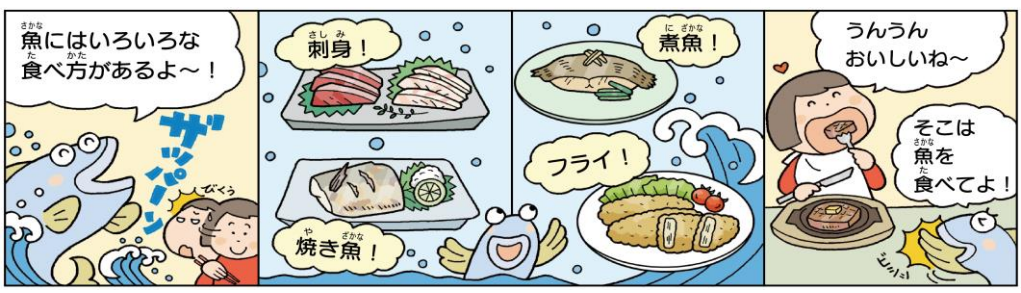
おぶちゃんマーク

19日(金)　とうふでんがく
(郷土料理)

大府市のホームページでは【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。

いろいろな魚料理

魚は、刺身や焼き魚、煮魚、フライなどいろいろな食べ方があります。調理方法や味付けを変えて、魚を積極的に食べていきましょう。



・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。