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）
2	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		659
		ごぼういりつくね（2こ）	鶏肉　豚肉　大豆			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	
		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		26.2
6	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		562
		さわらのしおこうじやき	さわら						
		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	
		ごじる	豚肉　大豆　豆腐 豆乳　みそ		にんじん　ねぎ	こんにゃく　だいこん ごぼう　ねぎ			27.2
9	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		638
		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		
		もやしのナムル			にんじん	もやし	砂糖	ごま油	28.4
10	火	こがたロールパン　牛乳		牛乳			パン		638
		オニオンとトマトのスパゲッティ	ベーコン		トマト　にんじん	玉ねぎ　エリンギ	スパゲッティ　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		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	26.3
11	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		634
		あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁	砂糖　パン粉 小麦粉　でんぷん	米油	
		はるさめとひじきのあえもの	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ	はるさめ　砂糖		
		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		27.0
12	木	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		621
		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	
		いかときゅうりのすのもの	いか	わかめ		きゅうり　コーン	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		26.5
13	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		590
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖　でんぷん		
		さんさいとこまつなのおかかあえ	かつお節		にんじん　こまつな	ふき　みず わらび　コーン	砂糖		
		よしのじる	鶏肉　生揚げ		にんじん　ねぎ	だいこん　ねぎ	さといも　でんぷん		23.7
16	月	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 干ししいたけ	アルファ化米　砂糖 アルファ化もち米		589
		さばのしおやき	さば						
		キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
		さわにわん	豚肉　豆腐		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう えのきたけ　ねぎ	でんぷん		27.3
17	火	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		668
		わふうじる	鶏肉　油揚げ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ 干ししいたけ			
		えびいりかきあげ	えび			玉ねぎ　ごぼう 枝豆	さつまいも　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	キャベツ			29.2
18	水	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		616
		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		にんじん　にら ねぎ	玉ねぎ　はくさい ねぎ　干ししいたけ	ビーフン		
		ヨーグルト		ヨーグルト					28.0
19	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		585
		とうふでんがく	豆腐　みそ			しょうが	砂糖		
		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		
		きゅうりのこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり			24.2



おぶちゃん
マーク

19日（木）　とうふでんがく
（郷土料理）

＜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・切り干し大根・チンゲンサイ
玉ねぎ・トマト・ねぎ・はくさい・パセリ・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

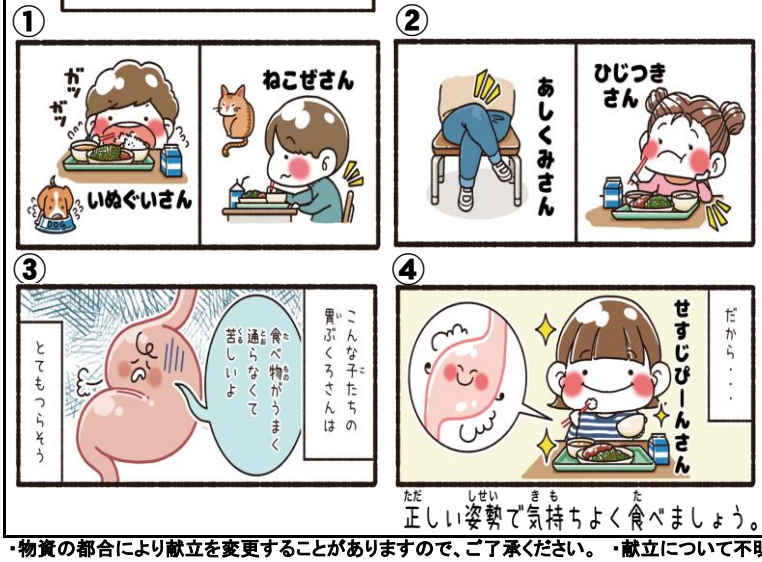
目標
食事のきまりを知ろう

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)
20	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		658
		あげさかなのチリソースかけ	あかうお				でんぷん	米油	
		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 干ししいたけ しょうが　枝豆	砂糖　でんぷん		
		あおないため	ささみ		チンゲンサイ	エリンギ		ごま油	30.0
23	月	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			米		576
		こめこのホキフライ	ホキ				米粉	米油	
		こまつなのおひたし			こまつな	もやし	砂糖		
		とりだんごじる	鶏団子　豆腐		にんじん　ねぎ	えのきたけ　ねぎ 玉ねぎ			22.8
24	火	クロスロールパン　牛乳		牛乳			パン		653
		ハンバーグの ケチャップソースかけ	鶏肉　豚肉			玉ねぎ	砂糖　でんぷん		
		ごぼうサラダ （イタリアンドレッシング）	ツナ		にんじん	ごぼう　キャベツ コーン		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		キャロットポタージュ とうにゅうじたて	ベーコン　豆乳		にんじん　パセリ	玉ねぎ　コーン	でんぷん		27.5
25	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		633
		そうだかつおのおかかに	かつお				砂糖　でんぷん		
		おやこに	鶏肉　卵　かまぼこ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　切り干し大根 干ししいたけ　ねぎ	砂糖　でんぷん		
		キャベツのこうのものあえ				キャベツ　大根漬け			30.4
26	木	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		628
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
		まめまめサラダ （ごまドレッシング）	大豆　青えんどう豆　ツナ 赤いんげん豆　ひよこ豆			キャベツ　コーン		ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		オレンジ				オレンジ			22.2
27	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		616
		とりにくのからあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	
		たけのこのきんぴら	ちくわ		にんじん	たけのこ　ふき こんにゃく	砂糖	米油	
		たまねぎとじゃがいものみそしる	豚肉　豆腐　みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ ねぎ	じゃがいも		26.5
30	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		571
		さけのみそマヨネーズやき	さけ　みそ					マヨネーズ　ごま	
		いそかあえ（きざみのり）		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
		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　玉ねぎ えのきたけ　ねぎ			
		ひとくちチーズ（2こ）		チーズ					29.5
31	火	ちゅうかめん　牛乳		牛乳			中華めん		605
		しょうゆラーメンスープ	豚肉　なると		にんじん　ねぎ	たけのこ　はくさい ねぎ　コーン			
		あげぎょうざ（2こ）	豚肉		にら	キャベツ　玉ねぎ	パン粉　小麦粉 でんぷん	米油	
		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	
		アーモンドいりこざかな		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	26.8

平均値	618	
	26.8	
基準値	630	
	26.0	

こんな子いるかな？



正しい姿勢で気持ちよく食べましょう。

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。

成長期の体をつくる栄養がいっぱい！　魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

・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。