

5月 小学校給食献立表



目標

食事のきまりを知らう

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		637
	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		ドレッシング	26.2
11水	ごはん 牛乳		牛乳			米		639
	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		27.1
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		589
	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		660
	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
	びびんバ(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	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 干しいたけ	ビーフン		28.0
	ヨーグルト		ヨーグルト					
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			24.3



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	
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				でんぶん	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 干しいたけ しょうが 枝豆	砂糖 でんぶん		
	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	代 休							
24 火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		652
	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 でんぶん		
	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		ドレッシング	
	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	でんぶん		27.6
25 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		633
	そうだかつおのおかか	かつお				砂糖 でんぶん		
	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 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん		
	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		617
	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		ごまドレッシング	
	オレンジ				オレンジ			22.0
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	でんぶん	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			
31 火	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		604
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 なんと		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 でんぶん	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	
	アーモンドいりごさかな		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	26.7

こんな子いるかな？



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。



平均値	619
	27.1
基準値	630
	26.0



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。