

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	
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	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			29.1
	かしわもち	小豆				米粉 砂糖 でんぷん		
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 なんと		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	28.1
	かんそうこざかな		かたくちいわし			砂糖		
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
	チキンたつたあげ	鶏肉				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	鶏肉 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						26.1
	アスパラガスサラダ (あおじそドレッシング)			アスパラガス	コーン キャベツ		ドレッシング	

＜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		たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
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		
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		
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			
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		
	あおないため			チンゲンサイ	コーン もやし にんにく		米油	
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 干しいたけ			
	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			
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 (ご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					
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			
30 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		553
	きびなごからあげ(5〜10び)		きびなご			米粉 でんぷん	米油	
	ちくさあえ	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			
31 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		623
	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	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 なら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	ビーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					



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【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	596
基準値	26.1
	640
	26.5

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。



・物質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。