

5月 小学校給食献立表



目標

食事のきまりを^し知ろう

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	たんばく質 (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		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		ドレッシング	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								

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		
	あおなため	ささみ		チンゲンサイ	エリンギ		ごま油	
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			
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		
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			
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		ごまドレッシング	
	オレンジ				オレンジ			
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		
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	ひとくちチーズ(2こ)		チーズ					29.5
	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	26.8
	アーモンドいりごさかな		かたくちいわし					