

# 5月 中学校給食献立表



目標  
食事のきまりを身に付けよう

大府市立大府南中学校

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 水	白飯 牛乳		牛乳			米		763
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	にんじんの炒め物	豚肉		にんじん さやいんげん		砂糖	ごま 米油	
	鶏団子汁	鶏団子 油揚げ		にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 大根 ねぎ えのきたけ	じゃがいも		
2 木	白飯 牛乳		牛乳			米		808
	かつおとレバーの揚げ煮	かつお 鶏レバー				砂糖 でんぷん	米油	
	もやしときゅうりのゆかり和え			赤じそ	きゅうり もやし			
	若竹汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ 干し椎茸 ねぎ			
	柏餅	小豆				米粉 砂糖		
7 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		811
	大豆入りナゲット(2個)	鶏肉 大豆 きな粉		にんじん		でんぷん 砂糖	米油 油	
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	アスパラガスとツナのソテー	ツナ		アスパラガス	キャベツ コーン		オリーブ油	
8 水	白飯 牛乳		牛乳			米		756
	けんちん信田の和風だれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油	
	小松菜のおひたし	ささみ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖		
	玉ねぎとさやえんどうのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		さやえんどう ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		
9 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		797
	あじフライの南蛮ソースかけ	あじ		ねぎ	ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	
	ふきとひじきの煮物	ツナ ちくわ	ひじき	にんじん	ふき	砂糖	米油	
	呉汁	豚肉 豆乳 大豆 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ			
10 金	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		872
	ウインナーのケチャップソースかけ(2本)	ウインナー				砂糖 でんぷん		
	切り干し大根入り焼きそば	豚肉 いか ちくわ かつお節	青のり	にんじん	切り干し大根 キャベツ しょうが	やきそばめん		
	甘夏ポンチ				甘夏みかん缶 パイナップル缶 ナタデココ オレンジジュース			
13 月	白飯 牛乳		牛乳			米		728
	レバー入りつくね(2個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖	油	
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	
	キャベツと塩昆布のレモン和え	ツナ	塩昆布	にんじん	キャベツ レモン果汁	砂糖		
14 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		774
	ビビンバ(肉卵そぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	ビビンバ(ナムル)			小松菜	大豆もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	
	ビビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	干し椎茸 白菜 たけのこ ねぎ	ビーフン		
ヨーグルト		ヨーグルト						
15 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		824
	春巻き	豚肉		にんじん には	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉	米油 油	
	たけのこと生揚げの煮物	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが たけのこ 枝豆	砂糖 でんぷん		
	春雨とかつおの中華和え	かつお			コーン キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま	
16 木	白飯 牛乳		牛乳			米		732
	さわらののしょうゆ焼き	さわら						
	青菜の炒め物	ツナ		チンゲンサイ にんじん	エリンギ	砂糖	ごま油	
	春野菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ さやえんどう	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		
17 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		795
	山菜入り五目かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 干し椎茸 ねぎ 山ふき みず わらび	でんぷん		
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 油	
	野菜のおかか和え	かつお節			キャベツ もやし コーン	砂糖		
20 月	白飯 牛乳		牛乳			米		767
	豆腐田楽	豆腐 みそ				砂糖		
	豚肉の柳川風	豚肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぷん	米油	
	キャベツのじゃこ和え		しらす干し	にんじん	キャベツ	砂糖		

裏へ続きます

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

さやえんどう・キャベツ・きゅうり・小松菜・大根・玉ねぎ・チンゲンサイ・ねぎ・白菜・ふき・ほうれんそう

おぶちゃん  
マーク



20日(月) 豆腐田楽  
(郷土料理)

# 5月 中学校給食献立表

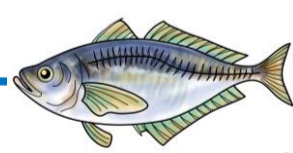


目標  
食事のきまりを身に付けよう

大府市立大府南中学校

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
21 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		845
	揚げぎょうざ(2個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	でんぷん 小麦粉 パン粉	米油	
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	
	ひじきの中華和え	ツナ	ひじき		コーン キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	
22 水	白飯 牛乳		牛乳			米		758
	ハンバーグの玉ねぎソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	磯香和え(刻みのり)		のり	小松菜	もやし	砂糖		
	実だくさん汁	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ			
23 木	たけのこご飯(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	735
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	香の物 and え				キャベツ 大根漬け しょうが			
	沢煮椀	豆腐 豚肉		にんじん ねぎ	干し椎茸 大根 ねぎ			
	蒲郡みかんプチゼリー(2個)				みかん果汁	砂糖		
24 金	スポーツフェスティバルのため 給食はありません。 お弁当の用意をお願いします。							
27 月	白飯 牛乳		牛乳			米		744
	あじの香味焼き	あじ			しょうが にんにく	でんぷん		
	たけのことじゃがいものきんぴら	鶏肉 はんぺん		ピーマン	たけのこ	じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ 大根 ねぎ		米油	
28 火	スポーツフェスティバル予備日のため給食はありません。							
29 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		767
	しゅうまい(3個)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	八宝菜	豚肉 いか えび		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが 干し椎茸 白菜 たけのこ	でんぷん	ごま油	
	もやしの和え物	ツナ		小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油	
30 木	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		759
	しらす入り卵焼き	卵	しらす干し	ねぎ	ねぎ	砂糖 でんぷん		
	キャベツと生揚げの炒め物	生揚げ 豚肉			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 干し椎茸		ごま油	
31 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		826
	肉みそかけ	豚肉 鶏レバー はんぺん みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	米油	
	きびなごのカリカリフライ(2尾)		きびなご			でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 じゃがいも	米油 油	
	切り干し大根のごま酢和え	ツナ		にんじん	切り干し大根 キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	

## 魚を食べよう



あじ



さわら

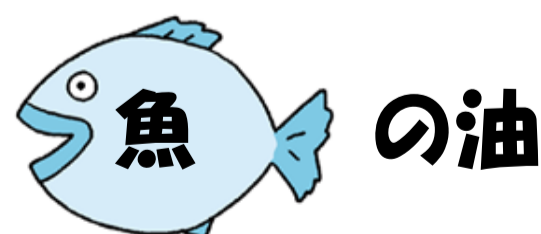


かつお

魚には、良質な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。

平均値	782
	33.1
基準値	830
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.4
基準値	2.5



魚の油には、ドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)が含まれていて、血液をサラサラにして動脈硬化を予防するなどの体によい働きがあります。

DHAやEPAはいわし、さば、さんま、ぶりなどに多く含まれています。



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。ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】は旧QRコードからご覧いただくことができます。

適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしているレシピは新QRコードから、ぜひご覧ください！

・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。

新



旧







