

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
令和8年5月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	こん 献	だて 立	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メッセー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉、魚、卵 豆、豆制品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 種類				
1 金	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ		今日の華つこねには、キャベツがたっぷり入っています。キャベツにはビタミンCやビタミンUが含まれます。ビタミンUは「キャベジン」とも呼ばれており、お腹の調子を整える効果があります。	614	23.1
	ひらつくね		とりにく、かつおぶし		キャベツ、しょうが	でんぶん、さとう	ラード				
	のりずあえ			のり	キャベツ、もやし	さとう	ごま				
	じゃがもちじる		とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも でんぶん、さとう					
	アーモンド						アーモンド				
7 木	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ	かに <sup>①</sup> は、卵にかにの身や野菜を混ぜて焼いたものに「あん」をかけた中華料理です。「あん」には、しょうゆ味のものや甘酢を使ったものなど、いろいろな種類があります。	612	26.4	
	かにたま		たまご、かに	はねぎ	しいたけ、たけのこ しろねぎ	さとう、でんぶん	あぶら				
	なまあげのオイスターソースいため		ぶたにく なまあげ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん					
	きゅうりのナムル			のり	きゅうり		ごま、ごまあぶら				
8 金	うどん	ぎゅうにゅう					うどん	うどんの歴史は古く、江戸時代には、庶民の味として全国で食べられていました。地域ごとの気候や風土に合わせ、「讃岐うどん」「福庭うどん」「伊勢うどん」など様々な文化が発展しています。私たちが住んでいる愛知県でよく食べられている「きしめん」も実はうどんの仲間です。	620	23.1	
	にくうどんのしる		ぶたにく、かまぼこ あぶらあげ	にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ	さとう					
	れんこんいりコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも、パンこ さとう、こむぎこ こめこ、でんぶん	なたねあぶら あぶら				
	しそきゅうり			あかじそ	きゅうり						
11 月	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ	しょうがは独特の辛りと辛味が特徴的な野菜です。体を温める効果やお腹の働きを助ける効果などいろいろな働きがあります。今日は豚肉と一緒に炒めてしょうが炒めにしました。	617	26.4	
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく		たまねぎ、しょうが もやし、キャベツ	さとう、でんぶん					
	きりぼしだいこんのみそしる		とうふ、あぶらあげ あかみそ	にんじん はねぎ	きりぼしだいこん しろねぎ						
	ねぼヨーグルト			ヨーグルト							
12 火	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ	安城市でとれるチンゲンサイはハウス栽培が中心で一年中収穫できます。特に気候のよい3月～6月上旬の春から初夏にかけてが一番よくとれます。今日はチンゲンサイのごまあえにしました。地元のを食べてください。	646	30.5	
	いわしのうめ		いわし		うめ	さとう					
	おやこに (卵除)		とりにく、たまご かまぼこ	にんじん	たまねぎ、えだまめ しょうが	じゃがいも さとう					
	チンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま				
13 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう					こめ、おおむぎ	チャーハンとは、ごはんを油で炒め、塩やしょうゆなどで味付けした中国生まれの料理です。給食では、ごはんを具材を炒めることができません。そのため、どんぶりの中でごはんを炒め、豆苗やチャーハンの具を混ぜて自分で料理を完成させましょう。	595	22.3	
	えだまめツナチャーハンのく		まぐろあぶらづけ	にんじん	たまねぎ、えだまめ しょうが、しいたけ		ごまあぶら				
	あげぎょうざ(2こ)		ぶたにく	にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	なたねあぶら ラード				
	とうふスープ		とうふ、かまぼこ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、きくらげ						
14 木	あいちのツイストパン	ぎゅうにゅう					パン	愛知のツイストパンは「地元の小妻を子どもたちに食べて欲しい」という思いから作られました。愛知県でとれた小麦粉の「ゆめあかり」を100%使用した特別なパンです。くるくるとねじれた形とふくらした食感が特徴です。	709	32.0	
	やきソーセージ		ソーセージ								
	とりにくとえびのクリームに (乳除)		とりにく、えび	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース とうもろこし	じゃがいも				ホワイトルウ オリブオイル
	あおパイアのサラダ たくじょうコーンクリームドレッシング					あおパイア、きゅうり					ドレッシング
15 金	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ	おひたしは、野菜をゆでて冷水に入れ、水気をきってから、調味料にひたして作ります。日本で昔から家庭料理として親しまれており、素材の味や食感を楽しめます。	609	24.0	
	とりにくのたつたあげ		とりにく		しょうが	でんぶん	なたねあぶら				
	こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう					
	さわにわん		ぶたにく はんぺん	にんじん はねぎ	たけのこ、ごぼう しろねぎ、しいたけ	でんぶん					
18 月	ごこごはん	ぎゅうにゅう					こめ、おおむぎ げんまい、くろまい もちきび、あかまい	アセロラは、見た目はさくらんぼに似ていて、熟すと鮮やかな赤色になる果物です。この鮮やかできれいな色を生かしたジュレと今日はフルーツをあえました。	638	22.8	
	ハヤシシチュー (乳除)		ぶたにく、とりレバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも				ハヤシルウ
	やさしいソテー			ベーコン		キャベツ、とうもろこし					
	アセロラジュレのフルーツあえ					パイナップル、もも アセロラ、りんご	さとう				
19 火	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ	今日のミンチカツには、鶏レバーが入っています。レバーにはみなさんの成長に欠かせない鉄分やビタミンA、ビタミンB群が豊富に含まれています。ミンチカツになっていることで、臭みも感じにくく食べやすくなっています。	634	24.4	
	ひじきとじゃこのふりかけ		まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすばし ひじき	にんじん ピーマン	さとう					
	ミンチカツ		ぶたにく とりレバー			たまねぎ	パンこ、こむぎこ こめこ、さとう でんぶん				なたねあぶら
	たまねぎのしろみそしる		とうふ、あぶらあげ しろみそ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ					
20 水	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ	今日のもやしサラダには、まわかめが入っています。コリコリとした独特の歯ごたえが特徴で、食物せんいやミネラルも豊富です。今日はジャキジャキしたもやしとサラダにしました。いろいろな食材の食感を楽しんでください。	619	25.5	
	マーボー豆腐		ぶたにく、とうふ あかみそ	にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ きくらげ、にんにく、しょうが	さとう、でんぶん					
	コーンしゅうまい		さかなすりみ とうふ			たまねぎ とうもろこし	でんぶん、こむぎこ パンこ、さとう				ラード
	もやしサラダ			くきわかめ		もやし					ドレッシング
21 木	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ	愛知県はあさりの漁獲量が全国1位です。西尾市や蒲郡市で多く収穫されています。愛知県のあさは3月～5月に旬を迎えます。旬の味を楽しんでください。	614	22.7	
	とりにくのあまがらめ		とりにく			でんぶん、さとう	なたねあぶら				
	キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ	さとう					
あさりいりすましじる		あさり	わかめ	にんじん、はねぎ	だいこん、しろねぎ						

日曜	献立	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
22金	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		給食のオムレツは、スチームコンベクションオープンという調理機器で焼いています。この機械を使うことで食材のうまみや水分を逃がさないように焼くことができ、ふっくらとしたオムレツに仕上がります。	680	28.3
	ミートソース	ぶたにく、とりレバー		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	ハヤシルウ			
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ			さとう、でんぶん	あぶら			
	カラフルサラダ			あかパプリカ	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング			
25月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		さばの銀紙焼きは、脂が程よくのったさばの切り身とみそを、銀紙に包み込んで作ります。高圧処理をしているため、骨まで柔らかくなっている、食べることができます。	644	29.3
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう、こめこ				
	まめじゃが	ぶたにく、だいず		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう				
	キャベツのなめたけあえ			チンゲンサイ	キャベツ えのきたけ	さとう				
26火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今月のアジア競技大会応援献立はインド料理です。インドの言葉であるヒンディー語で、豆のカレーという意味の「ダールカレー」が登場します。祭場のインドでは肉を使わず作られることが多い料理です。	684	32.3
	◎ダールカレー	ぶたにく、ひよこまめ だいず、とりレバー		にんじん	たまねぎ、えだまめ	じゃがいも	カレールウ			
	わかどりのハーブやき	とりにく		バジル オレガノ		さとう				
	レモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン	さとう	オリーブオイル			
27水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		にらはねぎの仲間、独特の強い香りが特徴です。この香りはアリシンによるもので、血行をよくする働きがあります。疲れをとる効果があります。においが苦手な人もぜひ食べてみてください。	616	31.6
	にらまんじゅう	ぶたにく、だいず		にら、はねぎ	キャベツ、しろねぎ にんにく、しょうが こんにゃく	こむぎこ、さとう でんぶん、パンこ	あぶら、ラード			
	はっぼうさい	ぶたにく、いか えび、うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい たけのこ、きくらげ	でんぶん、さとう				
	ちゅうかあえ				もやし、きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら			
28木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今日はあじの磯辺フライがです。みなさんはこの「磯辺」の意味を知っていますか。磯辺とはのりを使用した料理やお菓子の名前につける言葉です。今日はあじフライの衣にのりが使われています。のりの香りをぜひ味わってください。	617	25.4
	あじのいそべフライ	あじ	あおのり			パンこ、でんぶん こむぎこ	なたねあぶら			
	ちゃんこ	とりにく		にんじん、にら	もやし、ごぼう こんにゃく、たまねぎ	さとう でんぶん				
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう				
29金	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		今日のスコッチブロスには、白いんげん豆が入っています。白いんげん豆の原産地はメキシコで、そこからヨーロッパ、中国に伝わり、その後日本に伝わったといわれています。日本では白あんの原材料として使われることもあります。	617	27.3
	ハンバーグのトマトソースかけ	とりにく、ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう	ラード			
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう				
	スコッチブロス	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ、セロリ	じゃがいも、おおむぎ				
	ココアぎゅうにゅうのもと					さとう				

摂取基準：エネルギー(kcal) 650  
たんぱく質(%) 13-20



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!



新学期が始まって1か月が経ちました。ゴールデンウィークもあり、生活リズムが崩れやすい時期です。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き

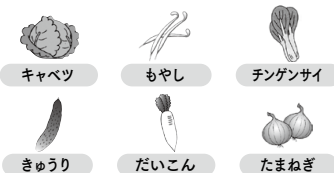


お知らせ

卵除(乳除)は、除去食対応メニューです。

材料は都合によりかわることがあります。  
は、かみかみメニューです。  
は、業者直送です。容器は学校で処理してください。  
◎は、新メニューです。お楽しみに。  
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつ(今月)のきゅうしょく(きょうしやく)にとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの



今月のアジア大会 応援献立

<インド料理>  
ダールカレー

