

令和8年5月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序		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 種類				
1金	ごはん	牛乳				米		今日の平つくねには、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、胃腸の働きを整える効果があります。	759	26.8	
	平つくね		鶏肉、かつお節		キャベツ、しょうが	でんぶん、さとう	ラード				
	のり酢あえ			のり	キャベツ、もやし	さとう	ごま				
	じゃがもち汁		鶏肉	にんじん 小松菜	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	牛乳				米		かに玉は、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。	764	31.1	
	かに玉		卵、かに	葉ねぎ	しいたけ、たけのこ 白ねぎ	さとう、でんぶん	油				
	生揚げのオイスターソース炒め		豚肉、生揚げ	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、ごま油				
8金	うどん	牛乳				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」など多様なうどん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」も実はうどんの一種です。	751	29.0	
	肉うどんの汁		豚肉、かまぼこ 油揚げ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ	さとう					
	れんこん入りコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも、パン粉 さとう、小麦粉、米粉 でんぶん	なたね油、油				
	しそきゅうり			赤しそ	きゅうり						
	小魚			かたくちいわし		さとう					
11月	ごはん	牛乳				米		しょうがは独特の香りと辛味が特徴的な野菜です。体を温める効果や胃腸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。	783	31.6	
	豚肉のしょうが炒め		豚肉		たまねぎ、しょうが もやし、キャベツ	さとう、でんぶん					
	切り干し大根のみそ汁		豆腐、油揚げ 赤みそ	にんじん 葉ねぎ	切り干し大根 白ねぎ						
	根羽ヨーグルト						ヨーグルト				
12火	ごはん	牛乳				米		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。	804	36.0	
	いわしの梅煮		いわし		梅	さとう					
	親子煮 (卵除)		鶏肉、卵 かまぼこ	にんじん	たまねぎ、枝豆 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	ごはん	牛乳				米、大麦		チャーハンは、ごはんと具材を油で炒め、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、ごはんと具材を炒めることができず、そのため、どんぶりの中ではんと枝豆ツナ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。	777	27.1	
	枝豆ツナチャーハンの具		まぐろ油漬	にんじん	たまねぎ、枝豆 しょうが、しいたけ キャベツ、たまねぎ にんにく		ごま油				
	揚げぎょうざ (3個)		豚肉	にら	キャベツ、きくらげ	パン粉、でんぶん 小麦粉、さとう	なたね油 ラード				
	豆腐スープ		豆腐、かまぼこ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、きくらげ						
14木	愛知のツイストパン	牛乳				パン		愛知のツイストパンは「地元の小麦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。くるとねじれた形とふくらした食感が特徴です。	887	39.3	
	焼きソーセージ		ソーセージ								
	鶏肉とえびのクリーム煮 (乳除)		鶏肉、えび	脱脂粉乳	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 オリーブオイル
	青パパイヤのサラダ					青パパイヤ、きゅうり					
	卓上コーンクリーミードレッシング										ドレッシング
15金	ごはん	牛乳				米		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。	764	28.6	
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉		しょうが	でんぶん	なたね油				
	小松菜のおひたし			小松菜	もやし	さとう					
	沢煮椀		豚肉、はんぺん	にんじん 葉ねぎ	たけのこ、ごぼう 白ねぎ、しいたけ	でんぶん					
18月	五穀ごはん	牛乳				米、大麦、玄米 黒米、もちきび、赤米		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。	796	27.3	
	ハヤシシチュー (乳除)		豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	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
	野菜ソテー		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	牛乳				米		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。	793	28.7	
	ひじきとじゃこのふりかけ		まぐろ油漬 かつお節	しらす干し ひじき	にんじん ピーマン		さとう				
	ミンチカツ		豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉、小麦粉、米粉 さとう、でんぶん				なたね油
	たまねぎの白みそ汁		豆腐、油揚げ 白みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ					
20水	ごはん	牛乳				米		今日のもやしサラダには茎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。今日はシャキシャキと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。	818	31.6	
	マーボー豆腐		豚肉、豆腐、赤みそ	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ、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 (2個)		魚すりみ、豆腐			たまねぎ、とうもろこし	でんぶん、小麦粉 パン粉、さとう				ラード
	もやしサラダ			茎わかめ	もやし						ドレッシング

日曜	献立 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
21 木	ごはん	牛乳						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。愛知県のあさはり3月～5月に旬を迎えます。旬の味を楽しんでください。	768 26.9
	鶏肉のあまがらめ	鶏肉					米 でんぶん、さとう なたね油		
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ		さとう		
	あさり入りすまし汁	あさり	わかめ	にんじん、葉ねぎ	大根、白ねぎ				
22 金	ソフトめん	牛乳						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。この機器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。	858 34.6
	ミートソース	豚肉、鶏レバー		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		
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ			さとう、でんぶん	油		
	カラフルサラダ			赤パプリカ	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング		
25 月	ごはん	牛乳						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。高压処理をしているため、骨まで柔らかくなって、食べることができます。	804 34.7
	さばの銀紙焼き	さば、みそ					米 さとう、米粉		
	豆じゃが	豚肉、大豆		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	麦ごはん	牛乳						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。本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。	859 38.7
	◎ダールカレー	豚肉、ひよこ豆 大豆、鶏レバー		にんじん	たまねぎ、枝豆	じゃがいも	カレールー		
	若鶏のハーブ焼き	鶏肉		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	牛乳						にらはねぎの仲間で、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るため、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。	809 39.7
	にらまんじゅう(2個)	豚肉、大豆		にら、葉ねぎ	キャベツ、白ねぎ、にんにく しょうが、こんにゃく	小麦粉、さとう でんぶん、パン粉	油、ラード		
	八宝菜(卵除)	豚肉、いか、えび うずら卵		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 もやし、きゅうり とうもろこし	でんぶん、さとう			
	中華あえ					さとう	ごま油		
28 木	ごはん	牛乳						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。	778 30.5
	あじの磯辺フライ	あじ	青のり			米 パン粉、でんぶん 小麦粉	なたね油		
	ちゃんこ煮	鶏肉		にんじん にら	もやし、ごぼう こんにゃく、たまねぎ きゅうり	さとう でんぶん			
	きゅうりとわかめの酢の物 角チーズ		わかめ チーズ			さとう			
29 金	サンドイッチバンズパン	牛乳						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。	752 32.6
	ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉、豚肉		トマト	たまねぎ キャベツ	パン さとう	ラード		
	サワーキャベツ					さとう			
	スコッチブロス ココア牛乳の素	ベーコン 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ、セロリ	じゃがいも、大麦 さとう			

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
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。



食べる習慣ができたなら、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。



今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの



キャベツ



もやし



チンゲンサイ



きゅうり



大根



たまねぎ

今月のアジア大会 応援献立



<インド料理>
ダールカレー

