

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)



安城市南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		ぎゅうにゅう			こめ		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。	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		
7 木	うどん	ぎゅうにゅう		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「ししめん」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						
8 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		5月のアジア競技大会競技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「ダールカレー」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。	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			
11 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		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、ごはんを炒めることができません。そのため、どんぶりの中にごはんを蒸し、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。	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						
12 火	ごはん	ぎゅうにゅう		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
	いわしのうめに		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	ごはん	ぎゅうにゅう		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			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 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						
14 木	あいちのツイストパン	ぎゅうにゅう		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 オリーブオイル			
	あおパイヤのサラダ				あおパイヤ、きゅうり						
たくじょうコーンクリームドレッシング							ドレッシング				
15 金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		今日の華つづくねには、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、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				
18 月	ごこごはん	ぎゅうにゅう		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
	ハヤシチュー(乳除)		ぶたにく、とりレバー ベーコン	だっしふんにゅう にんじん	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、とうもろこし		じゃがいも	ハヤシルウ			
	やさしいソテー				パイナップル、もも アセロラ、りんご		さとう				
	アセロラジュレのフルーツあえ										
19 火	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ため、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	こんにやく 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				
20 水	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			

日 曜	献 立	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもと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				
21 木	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	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	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	こまつなのおひたし	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	さわにわん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
22 金	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	今日のもやしサラダには華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。	619	25.5	
	マーボー豆腐	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	コーンしゅうまい	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	もやしサラダ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
25 月	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	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	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	きりぼしだいこんのみそしる	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ねぼヨーグルト	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
26 火	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	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	
	あじのいそペフライ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ちゃんこに	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	きゅうりとわかめのすのもの	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
27 水	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	にはねぎの仲間、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。疲れた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	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	はっぼうさい	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ちゅうかあえ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
28 木	サンドイッチパンズパン	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	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。白茶では白あんのおもてなし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	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	サワーキャベツ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	スコッチブロス	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
29 金	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	愛知県はあさりの漁獲量が全国1位です。西尾市や蒲都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。	614	22.7	
	とりにくのあまがらめ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	キャベツのかおりあえ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	あさりいりすましじる	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				

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と食べて元気な毎日！



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と食べて、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



### おしらせ

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。

こんげつきのきゅうしょ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



キャベツ

もやし

チンゲンサイ



きゅうり

だいこん

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

