

令和8年5月学校給食献立表

(中学校)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	献立	④ 主に体の組織をつくる食品		⑤ 主に体の調子を整える食品		⑥ 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	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		たんぱく質(g)	
1金	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	
	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	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				
	きゅうりのナムル				きゅうり		ごま、ごま油			
7木	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	
	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	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				
8金	麦ごはん	牛乳				米、大麦		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	
	◎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	カレールウ			
	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			
11月	麦ごはん	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ました。そのため、どんぶりの中ではご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	
	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		ごま油			
	揚げぎょうざ(3個)		豚肉	にら	キャベツ、たまねぎ んにく	パン粉、でんぶ 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					
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。地元の味を食べてください。	804	
	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		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	
	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	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				
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	
	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
	青パパイアのサラダ					青パパイア、きゅうり				
	卓上コーンクリームドレッシング						ドレッシング			
15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	
	平つくね		鶏肉、かつお節		キャベツ、しょうが	でんぶ、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、さとう				
	アーモンド						アーモンド			
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	
	ハヤシチュー(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		さばの銀紙焼きは、脂が程よくつたさばの切り身とみそ味を、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、食べることができます。	804	
	さばの銀紙焼き		さば、みそ			さとう、米粉				
	豆じゃが		豚肉、大豆	にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも さとう				
20水	ソフトめん	牛乳				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、ふくらとしたオムレツに仕上がります。	858	
	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	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			

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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
21 木	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 小松菜のおひたし 沢煮椀	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	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
22 金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 コーンしゅうまい (2個) もやしサラダ	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 さとう、でんぷん でんぷん、小麦粉 パン粉、さとう	油脂 種実類	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
25 月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 切り干し大根のみそ汁 根羽ヨーグルト	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 さとう、でんぷん		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
26 火	ごはん 牛乳 あじの磯辺フライ ちゃんこ煮 きゅうりとわかめの酢の物 角チーズ	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 パン粉、でんぷん 小麦粉 さとう、でんぷん さとう	なたね油	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
27 水	ごはん 牛乳 にらまんじゅう (2個) 八宝菜 (卵除) 中華あえ	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 小麦粉、さとう でんぷん、パン粉 でんぷん、さとう さとう	油、ラード ごま油	にらはねぎの仲間で、独特の強い香りが特徴です。この香りに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
28 木	サンドイッチパンズパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ サワーキャベツ スコッチブロス ココア牛乳の素	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	パン さとう さとう さとう	ラード	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
29 金	ごはん 牛乳 鶏肉のあまがらめ キャベツのかおりあえ あさり入りすまし汁	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 でんぷん、さとう さとう	なたね油	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。	768 26.9

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!

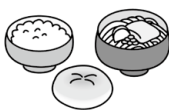


新学期が始まって1か月が経ちました。ゴールデンウィークもあり、生活リズムが崩れやすい時期です。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



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



QRコードは
このように読み取ります

