



# 5月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会  
学校給食課

今月の献立目標 新緑の季節にとれる食べ物を味わおう

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	わかたけ汁	鶏肉 油揚げ	わかめ	にんじん	たけのこ はくさい ねぎ えのきたけ しいたけ		
	かつおフライ	かつお				パン粉 小麦粉	米油
	もやしとほうれん草のごま和え かしわもち			ほうれん草	もやし	砂糖 小豆 米粉 砂糖	白ごま
2 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ごじる	豆腐 豆乳 大豆 あわせみそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		
	ちくわのお茶天ぷら(3個) 春キャベツのゆかり和え いわしの干し小魚	ちくわ		お茶の粉 赤しそ	キャベツ 切り干し大根	小麦粉 てん粉	米油
			いわし			砂糖	
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	親子煮	卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	きんぴらごぼう 冷凍りんご	牛肉		にんじん	ごぼう こんにゃく りんご	砂糖	白ごま ごま油
						砂糖	
9 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	五目汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	大根 こんにゃく しいたけ		
	生揚げのみそかけ(3個) 型抜きチーズ	生揚げ 豚肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ	砂糖	
			チーズ				
10 水	サンドイッチパンズパン はっこう乳		はっこう乳			パン	
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ	バター
	えびカツ ボイル野菜 小袋中濃ソース	えび たら		にんじん	たまねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉	米油
① 11 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	もずく汁	鶏肉 かまぼこ	もずく	にんじん	えのきたけ ねぎ しょうが	ながいも	
	タコライスの具	豚肉 牛肉 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ	砂糖	
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖	
12 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	八宝菜	いか うずら卵 豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	てん粉 砂糖	ごま油
	パンパンジーサラダ 冷凍パイナップル	鶏肉		にんじん	きゅうり とうもろこし パイナップル	砂糖	白ごま
15 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	わかめスープ	鶏肉 かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ とうもろこし		ごま油
	ピリ辛大豆	大豆 豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく	砂糖	ごま油
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト				
16 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	牛肉とたまねぎのうま煮	牛肉 焼き豆腐		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	角ふ、砂糖	
	さば銀紙焼き きゅうりの梅和え	さば みそ		赤しそ	きゅうり うめ	砂糖 砂糖	
17 水	玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 玄米	
	えがおのハヤシチュー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	
	オムレツ ミニサラダ	卵		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油
18 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
	肉みそかけ	豚肉 さつま揚げ 豆みそ		にんじん	たまねぎ とうもろこし たけのこ グリンピース	砂糖 てん粉	
	おひたし ブルーン	油揚げ	しらす干し	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ ブルーン	砂糖	白ごま
19 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ		ごま油
	鶏肉のてりかけ もやしの塩昆布あえ	鶏肉	昆布	にんじん	もやし	砂糖 てん粉	米油

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
22 月	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	トッポギスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	トッポギ	
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉	米油
	中華風春雨サラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	白ごま ごま油
23 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	新じゃがいもの煮物	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも 砂糖	
	ひじき入り親子そば	卵 鶏肉	ひじき	にんじん	たまねぎ 枝豆	砂糖	
	きらず揚げ	おから				小麦粉 砂糖	菜種油
24 水	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			パン	
	新たまねぎのスープ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし エリンギ		
	台湾やきそば	豚肉 豆みそ		にら にんじん	キャベツ もやし にんにく	油そば 砂糖	ごま油
	えだ豆				枝豆		
25 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	スタミナ汁	豆腐 合わせみそ 豚肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	さといも	
	きびなご唐揚げ		きびなご			米粉	米油
	きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		白ごま ごま油
26 金	玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 玄米	
	えがのおカレーシチュー	豚肉 豆乳		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ	
	アスパラガスのサラダ	まぐろ油漬け		アスパラガス	キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖	サラダ油
	冷凍アブリコット				あんず	砂糖	
29 月	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	ミートソースペンネ	豚肉 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブ油
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	
	小袋卵なしマヨネーズ						卵なし マヨネーズ
30 火	牛乳		牛乳				
	ふきごはん	鶏肉 油揚げ	昆布	にんじん	ふき こんにゃく ごぼう たけのこ	米 もち米 砂糖	
	からふとししゃもフライの ごまだれかけ(3尾)	からふとししゃも				米粉 米粉パン粉 砂糖	米油 白ごま でん粉
	ほうれんそうとひじきの和え物		ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	
31 水	お米のタルト	卵	牛乳			小麦粉 砂糖 米粉	マーガリン
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	白みそ汁	豆腐 鶏肉 米みそ		にんじん 小松菜	大根 えのきたけ		
	豚肉の生姜焼き	豚肉		にんじん 赤パプリカ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖	
冷凍黄桃				黄桃	砂糖		

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。  
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

### 今月の献立紹介

2日(火) ちくわのお茶天ぷら

5月2日は、立春の2月4日から数えて88日目「八十八夜」と呼ばれています。この日に摘んだ新茶は味も香りもよく、昔からこのお茶を飲めばその年は無病息災で過ごせると言われています。ちくわのお茶天ぷらには、お茶の粉を衣に混ぜてあります。

お茶の香りを感じてみましょう。

### 徳島県の郷土料理

1日(月) わかたけ汁

徳島県は、たけのこの産地です。「わかたけ汁」は、春に旬を迎えるわかめと、成長の早いたけのこの2種の新芽を使ったすまし汁です。

子どもたちの成長と健康の願いが込められています。



### <給食費のお知らせ>

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
285円	4月分	14	3,990円	令和5年5月31日(水)
	5月分	20	5,700円	令和5年6月30日(金)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。  
※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

市のホームページにアレルギー献立表を掲載しています。



毎月19日は食育の日  
～おうちでごはんの日～

