



5月 小学校給食こんだて表

今月こんげつのこんだて目標もくひょう 新緑しんりよくの季節きせつにとれる食べ物たものあじを味わおう

日 曜	こんだて名	主な材料とその働き					
		赤 <small>あか</small> 体 <small>からだ</small> をつくる		緑 <small>みどり</small> 体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちようし</small> を整 <small>ととの</small> える		黄 <small>き</small> 体 <small>からだ</small> を動か <small>うご</small> かすエネルギー <small>に</small> なる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚 <small>さかな</small> ・肉 <small>にく</small> ・卵 <small>たまご</small> ・大豆 <small>だいず</small> など	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> ・小魚 <small>こさかな</small> ・海藻 <small>かいそう</small> など	緑黄色野菜 <small>りよくしよくちようし</small>	その他の野菜・果物・きのこ <small>たのやまいくだもの</small>	米・パン・めん・いもなど	油脂 <small>ゆし</small> ・種実 <small>しゆじつ</small> など
	タンパク質 <small>たんぱくしつ</small>	無機質 <small>むきしつ</small>	ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>		炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	脂質 <small>しつしつ</small>	
1月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	わかたけ	とりにく	わかめ	にんじん	たけのこ ほうさい ねぎ		
	そうだかつおのおかか	あぶらあげ			えのきたけ しいたけ		
	もやしとほうれんそうの ごまあえ	かつお		ほうれんそう	もやし	さとう	しろごま
	かしわもち					さとう	
2火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ごじる	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
	ちくわのおちやてんぷら (2こ)	だいたい		おちやのこな		こむぎこ でんぷん	こめあぶら
	はるキャベツのゆかりあえ	あわせみそ					
	いわしのほしごさかな	ちくわ	いわし	あかしそ	キャベツ きりぼしだいこん	さとう	
8月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	おやこに	たまご とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	
	きんぴらごぼう	かまぼこ		さやいんげん			
	れいとうりんご	ぎゅうにゅう		にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	しろごま ごまあぶら
					りんご	さとう	
9火	サンドイッチパンズパン はっこうにゅう		はっこうにゅう			パン	
	コーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	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	だっしふんにゅう	だっしふんにゅう	パセリ			
	ポイルやさい	えび たら		にんじん	たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	こぶくろちゅうのうソース		チーズ		キャベツ		
10水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ごもくじる	とりにく かまぼこ		にんじん	だいこん こんにやく		
	なまあげのみそかけ	なまあげ		にんじん	しいたけ	さとう	
	かたぬきチーズ	ふたにく	チーズ		たまねぎ		
		まめみそ					
11木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	もずくじる	とりにく 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	
	タコライスのご	ふたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	さとう	
	アセロラゼリー	ぎゅうにゅう			アセロラ	さとう	
12金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	はっほうさい	いか うずらたまご		にんじん	キャベツ たまねぎ	でんぷん さとう	ごまあぶら
	パンパンジーサラダ	ふたにく	チンゲンサイ	にんじん	たけのこ		
	れいとうパイナップル	とりにく		にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	しろごま
					パイナップル		
15月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	わかめスープ	とりにく かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ		ごまあぶら
	ピリからだいず	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	ごまあぶら
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト		しょうが にんにく		
16火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ぎゅうにくとたまねぎのうまに	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ	かくふ さとう	
	さばぎんがみやき	やきどうふ			エリンギ		
	きゅうりのうめあえ	さば みそ		あかしそ	きゅうり うめ	さとう	
17水	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい	
	えがおのハヤシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも ハヤシルウ	
	オムレツ	たまご		トマト	にんにく	さとう	
	ミニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	サラダゆ
18木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにやく		ごまあぶら
	とりにくのてりかけ	とりにく			ごぼう ねぎ	さとう でんぷん	こめあぶら
	もやしのしおこんがあえ		こんぶ	にんじん	もやし		

日 曜	5月 こんだて名	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
19 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
	にくみそかけ	ぶたにく まめみそ さつまあげ		にんじん	たまねぎ どうもろこし たけのこ グリンピース	さとう でんぶん	
	おひたし	あぶらあげ	しらすばし	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう	しろごま
	ブルー				ブルー		
22 月	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	トッポグスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ ねぎ どうもろこし	トッポギ	
	ショウロンポー(2こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ	
	ちゅうかふう はるさめサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	しろごま ごまあぶら
23 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	スタミナ汁	とうふ ぶたにく あぶらあげ あわせみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	ざといも	
	きびなごからあげ きゅうりの ごまじょうゆあえ		きびなご		きゅうり	こめこ	こめあぶら しろごま ごまあぶら
	のりつくだに		のり			さとう	
24 水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	しんたまねぎのスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし エリンギ		
	たいわんやきそば	ぶたにく まめみそ		にら にんじん	キャベツ もやし にんにく	あぶらそば さとう	ごまあぶら
	えだまめ				えだまめ		
25 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	しんじゃがいものものにもの	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	
	ひじきいりおやこそぼろ	たまご とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	
	きらずあげ	おから				こむぎこ さとう	なたねあぶら
26 金	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい	
	えがおのカレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも カレールー	
	アスパラガスのサラダ	まぐろあぶらづけ		アスパラガス	キャベツ どうもろこし きゅうり	さとう	サラダゆ
	れいとうアプリコット				あんず	さとう	
29 月	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	ミートソースペンネ	ぶたにく だいず		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 さとう	オリーブゆ
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし	さとう	
	こぶくろたまごなし マヨネーズ						たまごなし マヨネーズ
30 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	しろみそしる	とうふ とりにく こめみそ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ		
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		にんじん あかパプリカ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう	
	れいとうおうとう				もも	さとう	
31 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ふきごはん	とりにく あぶらあげ	こんぶ	にんじん	ふき こんにゃく ごぼう たけのこ	こめ もちごめ さとう	
	からふとししゃもフライの ごまだれかけ(2び)	からふとししゃも				こめこ こめこパンこ さとう でんぶん	こめあぶら しろごま
	ほうれんそうとひじきの あえもの		ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	
おこめのタルト	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう こめこ	マーガリン	

- 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)。

<給食費のお知らせ>

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
245円	4月分	14	3,430円	令和5年5月31日(水)
	5月分	20	4,900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～

