



がつ きゅうしよく こんだてひょう
5月給食献立表



令和4年5月 給食回数 19回

十四山西部小学校

		こんだてめい	おもに体をつくる もとになるもの（あかいろ）	おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの（みどりいろ）	おもにエネルギーの もとになるもの（きいろ）	びこう
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「端午の節句献立」 たんご せつく こんだて 
		さけのパンこやき	さけ	パセリ	マヨネーズ（あぶら）パンこ オリーブあぶら	
		とさあえ	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう	さとう	
		わかだけじる	わかめ とうふ かまぼこ	たけのこ にんじん えのきだけ		
		こどものひデザート（ゼリー）	ゼリー（とうにゅう）	ゼリー（りんごかじゅう）	ゼリー（さとう）	
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		ちくわのにしょくあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん あぶら	
		だいずのごもくに	とりにく だいず こんぶ	にんじん たけのこ えだまめ	さとう	
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	あぶら	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「きしめん」 「おにまんじゅう」
		あげじゃがのそぼろに	ぶたひきにく ちくわ	にんじん	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	
		キャベツのみそしる	なまあげ わかめ まめみそ しろみそ	キャベツ たまねぎ さやえんどう		
		ひとくちぶどうゼリー		ゼリー（ぶどうかじゅう）	ゼリー（さとう）	
10	火	きしめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きしめん	きょうどりよりこんだて 郷土料理献立 「愛知県」 あいちけん
		きしめんのしる	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん はくさい しいたけ ねぎ ほうれんそう	でんぶん	
		きりぼしだいこんサラダ	まぐろあぶらづけ	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	ドレッシング（ごま・あぶら）	
		おにまんじゅう			さつまいも さとう こむぎこ	
11	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		ドライカレー	ぶたひきにく	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム	こむぎこ あぶら	
		コンソメスープ	とりにく	たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ にんにく	マカロニ オリーブあぶら	
		フルーツカクテル	ゼリー（とうにゅう）	パインアップル もも ゼリー（りんごかじゅう・ももかじゅう・ぶどうかじゅう）	ゼリー（さとう） さとう	
12	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		そうだかつおのおかかに	おかかに（そうだかつお・かつおぶし）		おかかに（さとう・でんぶん）	
		マカロニサラダ	ハム（とりにく）	キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ（あぶら）	
		しろみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ	だいこん みずな しめじ	じゃがいも	
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		まーぼーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	さとう あぶら でんぶん	
		パンパンジーサラダ	とりささみみずに	きゅうり もやし にんじん	ねりごま さとう	
		ワッフル	ワッフル（にゅう・たまご）		ワッフル（こむぎこ・さとう・でんぶん・あぶら）	
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		てづくりチキンカツ	とりにく		こむぎこ パンこ あぶら	
		キャベツとちんげんさいのあますあえ		キャベツ ちんげんさい にんじん	さとう	
		ぶたじる	ぶたにく とうふ まめみそ	だいこん えのきだけ ごぼう ねぎ		
17	火	クロスロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クロスロールパン（にゅう）		クロスロールパン（こむぎこ）	「つまむ」 まめは、はしをつ かって、つまみま しょう。
		じゃがいもペーコンやき	ペーコン チーズ	パセリ	じゃがいも	
		とりにくのトマトに	とりにく だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト	でんぶん さとう あぶら	
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「おはし チャレンジ」 
		フレックごはん	まぐろあぶらづけ	たまねぎ パセリ しょうが	さとう	
		おまめとえびのかりかりあげ	えび だいず	えだまめ	でんぶん あぶら さとう	
		よしのしる	とりにく かまぼこ なまあげ	にんじん だいこん ねぎ	でんぶん	
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ビーフカレー	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	
		ミモザサラダ	ハム（とりにく） たまご	こまつな キャベツ	マヨネーズ（あぶら）	
		がまごおりみかんゼリー		ゼリー（みかんかじゅう）	ゼリー（さとう）	
20	金	キムタクごはん（ごはん） ぎゅうにゅう	ペーコン ぎゅうにゅう	はくさいキムチ つぼづけ ねぎ	こめ あぶら	
		あじフリッター	フリッター（あじ・おきあみ・あおさ）		フリッター（こむぎこ・でんぶん・あぶら） あぶら	
		マンナンサラダ	かにふうかまぼこ	ちんげんさい	ごま さとう ごまあぶら	
		わかめスープ	とりにく わかめ	たまねぎ もやし たけのこ		
23	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「愛・地産給食」 
		えびカツ	えびカツ（えび）	えびカツ（たまねぎ）	えびカツ（こむぎこ・パン粉・さとう）	
		きゅうりのかおりづけ		きゅうり	ごま ごまあぶら	
		こうやどうふのたまごとし	こおりどうふ とりにく ちくわ たまご	にんじん たまねぎ みつば しめじ	さとう	
24	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	
		しおラーメン	とりにく なると	ねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん		
		あいちのぎょうざ	ぎょうざ（ぶたにく）	ぎょうざ（たまねぎ・れんこん・にんじん）	ぎょうざ（こむぎこ・でんぶん・あぶら） あぶら	
		ナムル		とうもろこし きゅうり もやし	さとう ごまあぶら	
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「こんげつのおさかな 「いわし」
		ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース	じゃがいも	
		ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ ほうれんそう とうもろこし	さとう ごまあぶら	
		おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう	もも	ゼリーのもと（さとう）	
26	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「おさかな チャレンジ」 
		いわしのうめに	うめに（いわし）	うめに（あかしそ・ばいにく）	うめに（さとう・でんぶん）	
		きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	さとう ごまあぶら	
		なまあげとこまつなのみそしる	なまあげ しろみそ まめみそ	だいこん たまねぎ しめじ こまつな	じゃがいも	
27	金	せレクトデザート （①ヨーグルト・②りんごゼリー）	①ヨーグルト（にゅう）	②ゼリー（りんご・りんごかじゅう）	①ヨーグルト（さとう） ②ゼリー（さとう）	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
30	月	ぎゅうどん	ぎゅうにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ	あぶら さとう	
		ツナとみずなのあえもの	まぐろあぶらづけ こなかつお	みずな キャベツ	さとう ごま	
		あべかわだんご	きなこ		もち さとう	
31	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		あげどりのあんかけ	とりにく		でんぶん あぶら さとう	
		しんこあえ		きゅうり キャベツ たくあんづけ		
		はちはいじる	あぶらあげ とうふ かまぼこ	にんじん ねぎ しいたけ こまつな しょうが	でんぶん	
31	火	こがたロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こがたロールパン（にゅう）		こがたロールパン（こむぎこ）	
		ベジタブルやきそば	ぶたにく ちくわ こなかつお あおのり	にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン ペにしょうが	やきそば あぶら	
		みつばとささみのごますあえ	とりにく	みつば もやし	ごま さとう	
		てづくりあまなつゼリー		あまなつまかん オレンジジュース	ゼリーのもと さとう	

※献立は都合により変更する場合があります。

（今月の平均栄養価）エネルギー621kcal、たんぱく質17.4%、脂質28.4% ※小学校中学年を基準としています。