



# 5月よていこんだてひょう



日/曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき			数量		備考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	カや熱となる(黄)	蛋白質	食塩相当量	
1金	ごはん	○	こいのぼりがたハンバーグ ツナサラダ ポトフ こどものひざり	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ウィナー とりくに ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん	こめ さとう でんぷん ドレッシング あぶら ゼリー じゃがいも	617 21.4 23.4 2.4		東部小全校中止
7木	ごはん	○	あおじそいりつくね ブロッコリーのおかかあえ あつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう かつおぶし あつあげ ぶたにく だいず とりくに ひじき	ブロッコリー グリンピース もやし しょうが にんじん キャベツ あおじそ たまねぎ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	622 31.1 25.1 1.9	ひとくち ちゅう 一口でも食べてみよう! きゅうりしょうが 給食では、これまで口にすることがない食べ物が登場することも あります。そんな時は、どんなにおい、味がするのだろうか? ひとくちでもチャレンジしてくれるとうれしいです♪	
8金	わふうスパゲティ	○	トマトチキンなんぼん はなやさいサラダ まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう ベーコン とりくに ハム	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ブロッコリー トマト カリフラワー コーン にんにく	スパゲティ オリーブオイル でんぷん さとう ごま あぶら マヨネーズ ドレッシング プリン	579 30.6 25.9 2.4		
11月	ごはん	○	かつおフライ いちごゼリー さきみとブロッコリーのごまサラダ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう かつお とりくに とうふ わかめ みそ	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら ごま ドレッシング ゼリー パンこ こむぎこ	581 26.2 17.8 2.0		萩原小2年生中止
12火	ハヤシライス (ごはん)	○	ハヤシルウ かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ しろはなまめ かつおぶし わかめ くきわかめ ヨーグルト ハム	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン トマト	こめ あぶら じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	625 24.6 18.9 2.2		東郷小6年生中止
13水	ごはん	○	はるまき はるさめサラダ みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく みそ	きゅうり にんじん だいこん キャベツ もやし コーン しょうが ほうれんそう たまねぎ にんにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン ごま はるさめ こむぎこ	605 19.5 14.7 2.4		
14木	ごはん	○	あかうおのさいきょうやき ぶたにくときのこのオイスターいため とんじり	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	にんにく しょうが エリンギ しめじ ごぼう まいたけ にんじん ほししいたけ ねぎ たけのこ えだまめ だいこん こんにやく	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さきいも	597 33.9 16.4 2.2		東郷小5年生中止
15金	コッペパン (みかんジャム)	○	トマトオムレツ ほうれんそうソテー ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	トマト にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ コーン	パン ジャム とうにゅうバター あぶら マカロニ	560 21.9 22.6 2.5		東郷小5年生、 豊田小5年生中止
18月	タコライス (ごはん)	いちご	タコライスのぐ タコライスようサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんにく たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん パセリ	こめ あぶら さとう	571 20.6 19.9 1.8		豊田小5年生中止
19火	ごはん	○	ささみのレモンあげ ひじきのいために ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりくに わかめ ひじき さつまあげ あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	レモン にんじん いんげん たまねぎ こまつな ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう	575 30.6 18.2 2.2		中の島小1年生・2年生中止
20水	こくとうパン	○	にくだんご コールスローサラダ コーンポタージュ カルシウムウエハース	ぎゅうにゅう ハム とうにゅう なまクリーム とりくに ぶたにく	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ パセリ	パン ドレッシング バター・ジュルウ あぶら ウエハース パンこ	620 20.4 20.8 2.9		
21木	ごはん	○	あじフライ とうにゅうプリン はなかつおのサラダ みそキムチスープ	ぎゅうにゅう あじ ハム ぶたにく かつおぶし みそ かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン しょうが はくさい ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう プリン パンこ こむぎこ	629 24.7 22.0 2.1		東部小5年生中止
22金	ごはん	○	ぼうぎょうざ ブルコギいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに	にんにく たまねぎ あかピーマン きピーマン にんじん しょうが キャベツ ピーマン もやし きくらげ にら	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ パンこ こむぎこ	568 24.3 19.2 2.1		東部小5年生、茂原小5年生、 本納小4年生、 二宮小1年生・2年生中止
25月	ごはん	○	さばのおかかに ごまドレッシングサラダ たまねぎとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば とりくに とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ こまつな	こめ さとう ごまあぶら ラーゆ ごま じゃがいも	612 26.4 23.1 2.4		茂原小5年生中止
26火	ポークカレーライス (ごはん)	○	ポークカレー ツナのマリネサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ しろはなまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ りんご キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう カレールウ ゼリー	624 20.8 20.2 2.1		五郷小1年生・2年生中止
27水	ソースやきそば	○	キャベツメンチカツ ビタミンサラダ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりくに	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ブロッコリー コーン かぼちゃ	ちゅうかめん あぶら ドレッシング タルト パンこ こむぎこ	580 24.5 25.2 2.5		
28木	ごはん	○	ようふうトマトそぼろ マカロニサラダ しんたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン	トマト にんにく きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン	こめ さとう あぶら マカロニ ドレッシング マヨネーズ でんぷん	597 22.2 24.6 2.1		萩原小5年生中止
29金	ごはん	○	とりにくのみそマヨやき ブロッコリーサラダ じゃがもちじる	ぎゅうにゅう とりくに みそ ハム	にんにく しょうが ブロッコリー たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	こめ さとう マヨネーズ ごまあぶら あぶら ごま ドレッシング じゃがもち	627 25.5 22.8 2.3		萩原小5年生中止

※都合により献立を変更することがあります。

小学生8~9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質26.7g	脂質20~30%	食塩相当量2.0g未満
今月の平均	熱量599Kcal	蛋白質25.0g	脂質31.9%	食塩相当量2.3g

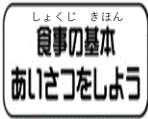
※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

※牛乳欄「いちご」は、ミルメークいちごです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

右記QRコードで、  
毎月の献立表を  
ご確認いただけます



毎日の給食の  
写真はこちらから



健康な体つくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に目安となるのが、食品を赤、緑、黄の3色に分けて、バランス良く食べる方法(3食食品群)です。

**赤グループ:** 骨や筋肉、血液など体をつくるもとになります。

**緑グループ:** からだの調子をととのえます

**黄グループ:** エネルギーの源になります

## 3つの食品のグループ



**赤(あか)グループ**

たんぱく質 カルシウム

魚(さかな) 肉(にく) たまご  
豆腐 なつとう みそ  
チーズ ひじき ぎゅうにゅう

**緑(みどり)グループ**

ビタミンA ビタミンC

ブロッコリー きゅうり キャベツ  
ほうれんそう だいこん ねぎ  
にんじん たまねぎ りんご みかん

**黄(き)グループ**

炭水化物 脂質

ごはん パン めん  
さつまいも じゃがいも さとう  
あぶら バター