

曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びこう
1 火	ごはん 牛乳 ぶたにくとごぼうのいためにわかさぎのたつたあげ(2こ) ポテトサラダ	○	牛乳 ぶたにく はんぺん わかさぎのたつたあげ(わかさぎ) おから ウィンナー	ごぼう にんじん さやいんげん きゅうり	ごはん こんにゃく あぶら さとう わかさぎのたつたあげ(ころも) あぶら じゃがいも たまごぬきマヨネーズ	
2 水	ごはん 牛乳 かつおのそぼろにこまつなのてんちゃあえ せっくじる かしわもち	○	牛乳 かつお だいす とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	えだまめ こまつな はくさい コーン てんちゃ たけのこ にんじん みつば	ごはん さとう かしわもち	 こどもの日、八十八夜献立 みつばはJAから購入します
7 月	ごはん 牛乳 ごもくがんものあますあんかけ おひたし はるやさいととりにくだんごのしろみそしる	○	牛乳 ごもくがんもどき かにふうみかまぼこ とりにくだんご みそ	ほうれんそう もやし れんこん キャベツ にんじん えのきだけ しいたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	
8 火	ごはん 牛乳 まぐろのトマトソースからめ やさいのスープに オレンジ	○	牛乳 まぐろ だいす ウィンナー パーコン ぶたにく	たまねぎ あかピーマン トマト にんにく にんじん キャベツ パセリ マッシュルーム オレンジ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	
9 水	ごはん 牛乳 とりそぼろとひじきのまぜごはん なまあげとかぼちゃのふくめに たまふじる ひとくちゼリー(いちごあじ)	○	牛乳 とりにく ひじき なまあげ はんぺん	さやいんげん しょうが かぼちゃ エリンギ はくさい にんじん ねぎ	ごはん ごま さとう さとう じゃがいも ふ ひとくちゼリー	
10 木	ちゅうかめん 牛乳 カレーラーメン スクールコロッケ アスパラガスいりだいこんサラダ	○	牛乳 ぶたにく コロッケ(にく) いか	たまねぎ にんじん グリンピース ヤングコーン コロッケ(やさい) グリーンアスパラガス だいこん	ちゅうかめん カレールウ コロッケ(ころも・じゃがいも) あぶら あおじそドレッシング	だいこんはJAから購入します
11 金	ごはん 牛乳 しゅうまい(2こ) ちゅうかいため ちゅうかたまごスープ	○	牛乳 しゅうまい(にく) ぶたにく えび たまご	だいすもやし とうみょう たけのこ にら にんじん たまねぎ コーン	ごはん しゅうまい(かわ) ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ でんぶん	
14 月	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(2こ) ハムサラダ さんさいいりみそしる	○	牛乳 ちくわ あおのり ハム とりにく やきどうふ わかめ みそ	ほうれんそう さやいんげん かいわれだいこん たまねぎ さんさい だいこん にんじん	ごはん こむぎこ あぶら あぶら さとう	
15 火	ごはん 牛乳 にくじゃが あさりのつくだに かおりつけ	○	牛乳 ぶたにく あさり ちくわ あぶらあげ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが キャベツ きゅうり えだまめ あおじそ	ごはん じゃがいも あぶら こんにゃく さとう さとう	
16 水	ごはん 牛乳 いりどり あつやきたまご おかかあえ	○	牛乳 とりにく あつやきたまご なまあげ かつおぶし	ごぼう にんじん れんこん しいたけ たけのこ きぬさや ピーマン はくさい こまつな	ごはん あぶら さといも こんにゃく さとう さとう	
17 木	サンドイッチ バンズパン 牛乳 えびカツバーガー (えびカツ・ きぬさやとコーンのいためもの) ★野菜たっぷりざっくスープ	○	牛乳 えびカツ(えび)	きぬさや コーン キャベツ たまねぎ にんじん オクラ	サンドイッチバンズパン えびカツ(ころも) あぶら あぶら じゃがいも ざっく	「野菜たっぷりざっくスープ」は「津島市給食献立コンクール」で昨年度、高台寺小学校4年生の岡田真悠子さんが考えた料理です。
18 金	 ごはん 牛乳 ハンバーグのみそかけ かくふとこんぶのごもくに すましじる アメリカンチェリー	○	牛乳 ハンバーグ みそ ぶたにく こんぶ ささみ とうふ	にんじん だいこん みつば チンゲンサイ アメリカンチェリー	ごはん さとう さとう こんにゃく かくふ	食育献立の日 5月の野菜 だいこん みつば たまねぎ だいこん・みつばはJAから購入します
21 月	ごはん 牛乳 はっほうさい あいちのしそいりはるまき だいこんのちゅうかつけ	○	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご あいちのしそいりはるまき(にく)	ヤングコーン はくさい たまねぎ にんじん ピーマン あいちのしそいりはるまき(やさい) だいこん むきえだまめ	ごはん あぶら でんぶん あいちのしそいりはるまき(かわ) あぶら ごまあぶら さとう	
22 火	サンドイッチ ロールパン 牛乳 てづくりいちごジャム クリームシチュー カラフルやさいサラダ	○	牛乳 とりにく パーコン 牛乳	いちご レモンかじゅう にんじん カリフラワー マッシュルーム あかピーマン きピーマン かぼちゃ レタス	サンドイッチロールパン さとう じゃがいも あぶら こめこのホワイトルウ たまねぎドレッシング	
23 水	ごはん 牛乳 キムタクごはん さばのじぶつけ かんでんじる れいとうりんご	○	牛乳 ぶたにく さばのじぶつけ とりにく いとかんてん	キムチ つぼつけ にんじん はくさい ほうれんそう しめじ りんご	ごはん ごまあぶら	長野県の料理献立
24 木	しらたま うどん 牛乳 ごもくうどん ウィンナーのパイつつみ ごぼうのうまに	○	牛乳 ぶたにく ウィンナー ちくわ	たまねぎ こまつな にんじん きぬさや たもぎだけ ごぼう	しらたまうどん でんぶん パイかわ あぶら さとう こんにゃく	
25 金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ あいちしょくざいりぎょうざのあんかけ (2こ) バンバンジー	○	牛乳 とうふ ぶたにく みそ あいちしょくざいりぎょうざ(にく)	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく あいちしょくざいりぎょうざ(やさい)	ごはん あぶら でんぶん さとう あいちしょくざいりぎょうざ(かわ) さとう でんぶん さとう ごま バンバンジーソース	
28 月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため キャベツのあっさりつけ きりほしのっぺいじる ヨーグルト	○	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ヨーグルト	たまねぎ なす しょうが キャベツ セロリー きゅうり きりほしだいこん にんじん ねぎ	ごはん あぶら さとう さとう さといも でんぶん こんにゃく	
29 火	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ あじのほねごとからあげ ゆかりあえ	○	牛乳 とりにく こうやどうふ たまご あじのほねごとからあげ(あじ)	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ チンゲンサイ きゅうり みつば ゆかりこ	ごはん さとう でんぶん あじのほねごとからあげ(ころも) あぶら	カルシウム強化献立
30 水	わかめごはん 牛乳 チキンカツ うましおキャベツ さつまじる	○	牛乳 わかめ チキンカツ(にく) あぶらあげ はんぺん みそ	キャベツ もやし だいこん にんじん ねぎ	ごはん チキンカツ(ころも) あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	
31 木	むぎごはん 牛乳 カレーライス カットコーン あいちのフルーツゼリーミックス	○	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン パイナップル みかん レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ あいちのメロンゼリー カクテルゼリー さとう	

〈今月の栄養価〉

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギー の25~30%



* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

小学校 平均		594		25.1		27.5%	
--------	--	-----	--	------	--	-------	--

* 献立は都合により変更することがあります。