



令和7年5月分

こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



日／曜	 こんだて 	【赤】主 ^{あか} に体 ^{おも} をつくる食品 ^{からだ}		【緑】主 ^{みどり} に体の調 ^{おち} 子 ^{からだ} を整 ^{ちやうし} える食品 ^{とこの}		【黄】主 ^き にエネ ^{おち} ルギーになる食品 ^{しよくひん}		エネ ^き ル ギ ー Kcal	たん ^{たん} ば く 質 ^く ぎ	
		1群 ^{しよくひん} (たんばく質)	2群 ^{しよくひん} (無機質)	3群 ^{しよくひん} (ビタミン)	4群 ^{しよくひん} (ビタミン)	5群 ^{しよくひん} (炭水化物)	6群 ^{しよくひん} (脂質)	上段：小学校 下段：中学校		
		さかな 魚・肉・卵 だいず 大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 こざかな 小魚・海藻	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	た ち の さい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・砂糖	ゆし 油脂・種実			
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		669 829	26.2 31.1	
	さんさいちらしずしのぐ	あぶらあげ		にんじん	ふき わらび みず なめこ えのきたけ しいたけ	さとう				
	かつおフライ	かつお				パンこ こむぎこ	あぶら			
	【たくじょうソース】									
	わかたけじる	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ					
	◎かしわもち					あずき こめこ さとう でんぷん	あぶら			
2 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		612 747	24.5 28.2	
	ごもくパオズ(小中2コ)	ぶたにく とりにく	ひじき		キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら			
	もやしのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら			
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しろねぎ きくらげ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら			
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		648 825	26.6 32.3	
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら			
	ひじきのにつけ	まぐろ だいず	ひじき	にんじん	グリーンピース	さとう				
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも				
8 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		586 753	22.8 27.2	
	えびピラフのぐ	えび とりにく			たまねぎ えだまめ マッシュルーム		オリーブオイル			
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぷん	あぶら			
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし ズッキーニ	じゃがいも マカロニ さとう	オリーブオイル			
	プチりんごゼリー(小1コ・中2コ)				りんご	さとう				
9 金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		621 785	28.1 33.8	
	さばのてりやき	さば				さとう				
	キャベツとちくわのごまあえ	ちくわ		ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま			
	なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		はねぎ	だいこん なめこ					
12 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		649 819	26.0 30.6	
	いわしのにつけ	いわし			しょうが	さとう				
	ごぼうのあまからいため	あぶらあげ		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	あぶら			
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ		にんじん	たけのこ たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう				
13 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		655 814	24.7 29.0	
	はるまき	ぶたにく		にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら			
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	たけのこ にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら			
	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	とうもろこし はくさい		ごま			
14 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		697 913	29.6 38.6	
	ミートソース	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース		ハヤシルウ			
	チキンナゲット(小2コ・中3コ)	とりにく おから				パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら			
	コーンサラダ				とうもろこし えだまめ きゅうり					
	【ごまドレッシング】						ごまドレッシング			
15 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		682 849	28.1 32.5	
	けんちんしのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ すけそうだら みそ	ひじき	にんじん		でんぷん さとう	あぶら			
	うめあえ	かつおぶし		しそ	キャベツ きゅうり うめ					
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう				
16 金	ツイストロールパン 牛乳		牛乳			パン		682 785	23.9 27.1	
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	ハヤシルウ あぶら			
	やさいスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも				
	フルーツあえ				パイナップル もも みかん ぶどう	さとう				
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		592 786	21.4 28.0	
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら			
	きゅうりのたくあんあえ				きゅうり たくあんづけ					
	しろみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	えのきたけ	じゃがいも				
	Ⓜアーモンドこざかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド			
20 火	【世界の料理ーイギリスー】							636 795	25.0 29.6	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ケジャリーのぐ	すけそうだら		にんじん	たまねぎ グリンピース		カレールウ あぶら			
	(小)うずらたまごのスコッチエッグ	ぶたにく うずらたまご		にんじん	たまねぎ	パンこ さとう	あぶら			
	Ⓜスコッチエッグ	たまご とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう	あぶら			
	スコッチブロス	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも おおむぎ しろいんげんまめ	オリーブオイル			
献立表の見方		Ⓜ:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ Ⓜ:中学校のみ					＜基準値＞		小学校 中学校	
※都合により材料を変更することがあります。 ※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。		※お問い合わせ先 幸田町学校給食センター（62－6681） 幸田町教育委員会学校教育課（62－1111）								
									650 830	摂取エ ネルギー 全体 の13～ 20%

日／曜	こんだて	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
21 水	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			ちゅうかめん		656 750	23.9 26.6
	ごもくラーメンのしる	ぶたにく なんと		にんじん はねぎ	はくさい メンマ しいたけ	でんぷん			
	ジャンボぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ しょうが にんにく しろねぎ	でんぷん こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
	きゅうりのごまあえ				きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
22 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		611 770	21.4 25.4
	ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	ハヤシルウ カレールウ		
	しろみざかなフライ	すけそうだら				こむぎこ パンこ でんぷん さとう	あぶら		
	やさいソテー			こまつな	キャベツ もやし とうもろこし		あぶら		
23 金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		616 772	25.8 29.8
	やさいはんぺん	すけそうだら				でんぷん さとう	あぶら		
	じゃがいものきんぴら	あぶらあげ		にんじん		じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら		
	さわにわん	ぶたにく		にんじん はねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ だいこん				
	◎ヨーグルト		ヨーグルト						
26 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		630 783	27.4 32.3
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら		
	ひじきとしらすのふりかけ		しらすぼし ひじき		えだまめ とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
	だいこんのそぼろに	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん	だいこん グリンピース こんにゃく	さといも さとう			
27 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		618 770	20.9 24.2
	コロケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう	あぶら		
	いそかあえ		のり		キャベツ もやし	さとう			
	こんさいじる	ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも			
28 水	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		714 879	26.4 31.6
	やきウインナー	ウインナー		トマト		さとう			
	アスパラサラダ	まぐろ		アスパラガス	キャベツ				
	〔ノンエッグマヨネーズ〕						ノンエッグマヨネーズ		
	コーンスープ	とうにゅう	スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも	ホワइटルウ		
29 木	いちごジャム				いちご	さとう		614 768	28.5 33.9
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ			
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
30 金	こうやどうふのうまに	とりにく こうやどうふ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース しいたけ	じゃがいも さとう		603 765	24.7 29.4
	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			
	コーンしゅうまい(小2コ・中3コ)	ぶたにく とりにく			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ			
	はっぼうさい	ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん	たまねぎ キャベツ メンマ きくらげ しょうが	でんぷん	ごまあぶら		
	れいとうみかん				みかん			650 830	摂取エネルギー 全体の13～20%
	献立表の見方	◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊦:中学校のみ					＜基準値＞		

【 お知らせ 】
※1日は、麦ごはんに「山菜ちらしずしの具」を混ぜて食べましょう。
※8日は、ごはんに「えびピラフの具」を混ぜて食べましょう。
※20日は、ごはんに「ケジャリーの具」を混ぜて食べましょう。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いする風習があります。
給食では、1日にかしわもちをつけました。

今月の重点目標 「しっかり食べよう」

いろいろな食材を食べることは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。苦手なものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずぎらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～
にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・だいこん・はくさい・葉ねぎ・もやし・ほうれんそう・小松菜・アスパラガス



＊＊ 世界の料理 イギリス（20日） ＊＊

イギリスは、海に囲まれているため、新鮮な魚介類がたくさんとれます。また、国の約半分が牧草や牧草地のため、肉類や乳製品なども豊富です。イギリス料理は、焼く・茹でる・揚げるといった基本的な調理方法を用い、素材の味を活かす料理が多くあります。



■スコッチブロス

イギリスの中でも、スコットランドの伝統的な料理です。肉や野菜、大麦や豆などが使われたスープで、大麦の食感を楽しむことができます。



■スコッチエッグ

ゆで卵をひき肉で包み、パン粉の衣をつけてオーブンで焼いたり、油で揚げたりしたものです。



■ケジャリー

「米と魚」の意味で、インド料理に由来をもつイギリスのカレー風味の炒めご飯です。給食では、スケソウダラの切り身を使っています。