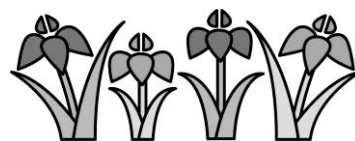




# 5月献立表



日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き					備考	
			おもに 体をつくるもとになる食品 (あかいろ)		おもに 体の調子を整えるもとになる食品 (みどりいろ)		おもに エネルギーのもとになる食品 (きいろ)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
			肉魚卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	色のこい 野菜	その他の野菜 きのこ 果物	米 パン めん いも さとう 菓子		油脂 種実類
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		しゅうまい 2こ
		しゅうまい	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 小麦粉 水あめ さとう		
		切りほしだいこん ちゅうか 切干大根の中華サラダ	ハム			切干しだいこん きゅうり	さとう	ごま油 いりごま	
		はっほうさい 八宝菜	豚肉 いか		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし 干ししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	油	
2	木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン (小麦粉)		
		かつおのレモンソースかけ	かつお			レモン	パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油	
		ごぼうサラダ	とり肉			ごぼう きゅうり	さとう	いりごま	
		はるやさい 春野菜のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ たけのこ とうもろこし	じゃがいも	油	
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		さわらの照り焼き	さわら				さとう 水あめ でんぷん	油	
		ゆかりあえ			にんじん 赤しそ	キャベツ			
		なめこ汁	豆腐 油あげ みそ	煮干し	にんじん	なめこ だいこん たまねぎ ねぎ			
8	水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		
		とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが	でんぷん	油	
		アスパラのごまあえ			アスパラガス にんじん	もやし	さとう	いりごま すりごま	
		ふだま汁	かまぼこ 焼きふ		にんじん	えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ			
9	木	ソフトめんミートソース 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	マッシュルーム たまねぎ セロリー にんにく	ソフトめん さとう ハヤシルウ	油	
		オムレツ	たまご				さとう でんぷん	油	
		れんこんのソテー	ツナ		いんげん	とうもろこし れんこん		油	
10	金	ビビンバ 牛乳	豚肉 たまご	牛乳	にら	ねぎ たけのこ もやし	ごはん さとう	油 ごま油 いりごま	
		あおな 青菜のスープ	豆腐 ちくわ		チンゲンサイ にんじん	干ししいたけ			
13	月	ハヤシライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	ごはん じゃがいも ハヤシルウ	油	
		ビーンズサラダ	大豆 ツナ		にんじん	とうもろこし きゅうり レモン	さとう		
14	火	たけのごはん 牛乳	とり肉 ちくわ 油あげ	牛乳		枝豆 たけのこ	アルファ化米 さとう	油	
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油	
		きずし 沢煮わん	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう ねぎ	はるさめ	ごま油	
15	水	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		さばの甘みそがけ	さば みそ				さとう	油	
		こんぶあえ		塩こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		いりごま	
		わかめ汁	かまぼこ 豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ ねぎ			
16	木	あげパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン さとう	油	
		ミートボールのスープ煮	肉団子 (とり肉)		にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし マッシュルーム	肉団子 (パン粉) さとう でんぷん	油	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	





# 5月献立表



日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考	
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類		
17	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	フリッター2こ	
		いかフリッター	いか					小麦粉 でんぷん		油
		ごもく 五目きんぴら	とり肉		にんじん	ごぼう 枝豆 こんにゃく	さとう			油 いりごま
		はるやさい 春野菜のみそ汁	油あげ 豆腐 みそ	煮干し		キャバツ たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
20	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	でんぷん さとう			
		すもの 酢の物		わかめ		きゅうり もやし	さとう	すりごま		
		にく 肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油		
21	火	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳				麦ごはん	いそあげ2こ	
		いそあげ ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	油		
		ぞくぞく 即席漬				キャバツ たくあん		いりごま		
		ごもくじり 五目汁	豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ 干しいたけ		ごま油		
22	水	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも カレールウ	油		
		コールスローサラダ	ハム			キャバツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブ油		
		ふくじんづけ 福神漬				福神漬				
23	木	しょうゆラーメン 牛乳	豚肉	牛乳 わかめ		たけのこ とうもろこし たまねぎ ねぎ	中華めん	ごま油		
		はるま 春巻き	豚肉		にんじん にら	もやし キャバツ エリンギ	でんぷん さとう 小麦粉 水あめ	油 ごま油		
		ナムル			にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま油 いりごま		
24	金	やきとり丼 牛乳	とり肉	牛乳	ピーマン	ねぎ	ごはん 水あめ さとう	油		
		じり ご汁	豚肉 豆腐 豆乳 大豆 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ こんにゃく ごぼう				
		ももゼリー					ももゼリー			
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		わふうどうふ 和風豆腐ハンバーグ	とり肉 豆腐 豚肉			ねぎ しょうが たまねぎ	さとう でんぷん			
		きりぼしだいこん 切干大根の煮物	ツナ		いんげん にんじん	切干しだいこん	さとう		いりごま 油	
		かきたま汁	とり肉 豆腐 たまご			ねぎ たまねぎ えのきたけ	でんぷん			
28	火	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			
		ハムステーキ	ハム						油	
		コーンサラダ				とうもろこし きゅうり キャバツ レモン	さとう		オリーブ油	
		キャロットポタージュ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	枝豆 たまねぎ マッシュルーム	小麦粉		バター 油	
29	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		あじの揚げ煮	あじ			しょうが	でんぷん さとう		油	
		きゅうりの青じそあえ	とり肉		青じそ	きゅうり もやし				
		どうふ 豆腐のすまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	ねぎ たまねぎ				
30	木	こがた 小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン	づね 2こ		
		しろ 白ごまつくね	とり肉 とりレバー			たまねぎ	パン粉 でんぷん さとう		油 いりごま	
		や 焼きそば	豚肉 はんぺん		にんじん	キャバツ 干しいたけ しょうが甘酢漬	中華そば		油	
		あまなつ 甘夏ポンチ				パイン 甘夏みかん 黄桃	いちごゼリー さとう			
31	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ			たけのこ ねぎ たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん		ごま油	
		はるさめ 春雨サラダ	たまご ハム		チンゲンサイ	もやし	はるさめ さとう		いりごま ごま油	
		かんぞう 乾燥小魚		いわし			さとう			

※食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食回数 21回

太字は愛知県産の食材です。太字は扶桑町産の食材です。



# 5月献立表



日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考	
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類		
1	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		しゅうまい 3個
		しゅうまい	豚肉			たまねぎ しょうが		パン粉 でんぷん 小麦粉 水あめ さとう		
		切干大根の中華サラダ	ハム			切干しいたけ きゅうり		さとう	ごま油 いりごま	
		八宝菜	豚肉 いか		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし 干しいたけ しょうが にんにく		さとう でんぷん	油	
2	木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン (小麦粉)		
		かつおのレモンソースかけ	かつお			レモン		パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油	
		ごぼうサラダ	とり肉			ごぼう きゅうり		さとう	いりごま	
		春野菜のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ たけのこ とうもろこし		じゃがいも	油	
7	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
		さわらの照り焼き	さわら					さとう 水あめ でんぷん	油	
		ゆかりあえ			にんじん 赤しそ	キャベツ				
		なめこ汁	豆腐 油あげ みそ	煮干し	にんじん	なめこ だいこん たまねぎ ねぎ				
8	水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ				ごはん		
		とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが		でんぷん	油	
		アスパラのごまあえ			アスパラガス にんじん	もやし		さとう	いりごま すりごま	
		ふだま汁	かまぼこ 焼きひ		にんじん	えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ				
9	木	ソフトめんミートソース 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	マッシュルーム たまねぎ セロリー にんにく		ソフトめん さとう ハヤシルウ	油	
		オムレツ	たまご					さとう でんぷん	油	
		れんこんのソテー	ツナ		いんげん	とうもろこし れんこん			油	
10	金	ビビンバ 牛乳	豚肉 たまご	牛乳	にら	ねぎ たけのこ もやし		ごはん さとう	油 ごま油 いりごま	
		青菜のスープ	豆腐 ちくわ		チンゲンサイ にんじん	干しいたけ				
13	月	ハヤシライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム		ごはん じゃがいも ハヤシルウ	油	
		ビーンズサラダ	大豆 ツナ		にんじん	とうもろこし きゅうり レモン		さとう		
		ミニチーズ		チーズ						
14	火	たけのごはん 牛乳	とり肉 ちくわ 油あげ	牛乳		枝豆 たけのこ		アルファ化米 さとう	油	
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ たまねぎ		パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油	
		沢煮わん	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう ねぎ		はるさめ	ごま油	
15	水	麦ごはん 牛乳		牛乳				麦ごはん		
		さばの甘みそがけ	さば みそ					さとう	油	
		こんぶあえ		塩こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			いりごま	
		わかめ汁	かまぼこ 豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ ねぎ				
16	木	あげパン 牛乳		牛乳				クロスロールパン さとう	油	
		ミートボールのスープ煮	肉団子 (とり肉)		にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし マッシュルーム		肉団子 (パン粉) さとう でんぷん	油	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり		さとう	オリーブ油	





# 5月献立表



日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考	
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類		
17	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		フリッター3個
		いかフリッター	いか					小麦粉 でんぷん	油	
		五目きんぴら	とり肉		にんじん	ごぼう 枝豆 こんにゃく		さとう	油 いりごま	
		春野菜のみそ汁	油あげ 豆腐 みそ	煮干し		キャベツ たまねぎ ねぎ		じゃがいも		
20	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが		でんぷん さとう		
		酢の物		わかめ		きゅうり もやし		さとう	すりごま	
		肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく		じゃがいも さとう	油	
21	火	麦ごはん 牛乳		牛乳				麦ごはん		磯揚げ3個
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり				小麦粉	油	
		即席漬				キャベツ たくあん			いりごま	
		五目汁	豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ 干しいたけ			ごま油	
22	水	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも カレールー	油		
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブ油		
		福神漬				福神漬				
23	木	しょうゆラーメン 牛乳	豚肉	牛乳 わかめ		たけのこ とうもろこし たまねぎ ねぎ	中華めん	ごま油		
		春巻き	豚肉		にんじん にら	もやし キャベツ エリンギ	でんぷん さとう 小麦粉 水あめ	油 ごま油		
		ナムル			にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま油 いりごま		
24	金	やきとり丼 牛乳	とり肉	牛乳	ピーマン	ねぎ	ごはん 水あめ さとう	油		
		ご汁	豚肉 豆腐 豆乳 大豆 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ こんにゃく ごぼう				
		ももゼリー						ももゼリー		
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		和風豆腐ハンバーグ	とり肉 豆腐 豚肉			ねぎ しょうが たまねぎ	さとう でんぷん			
		切干大根の煮物	ツナ		いんげん にんじん	切干しだいこん	さとう	いりごま 油		
		かきたま汁	とり肉 豆腐 たまご			ねぎ たまねぎ えのきたけ	でんぷん			
28	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			
		ハムステーキ	ハム					油		
		コーンサラダ				とうもろこし きゅうり キャベツ レモン	さとう	オリーブ油		
		キャロットポタージュ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	枝豆 たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター 油		
29	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		あじの揚げ煮	あじ			しょうが	でんぷん さとう	油		
		きゅうりの青じそあえ	とり肉		青じそ	きゅうり もやし				
		豆腐のすまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	ねぎ たまねぎ				
30	木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		つくね 3個	
		白ごまつくね	とり肉 とりレバー			たまねぎ	パン粉 でんぷん さとう	油 いりごま		
		焼きそば	豚肉 はんぺん		にんじん	キャベツ 干しいたけ しょうが甘酢漬	中華そば	油		
		甘夏ポンチ				パイナップル 甘夏みかん 黄桃	いちごゼリー さとう			
31	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ			たけのこ ねぎ たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごま油		
		春雨サラダ	たまご ハム		チンゲンサイ	もやし	はるさめ さとう	いりごま ごま油		
		乾燥小魚		いわし			さとう			

※食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

**太字**は愛知県産の食材です。**木字**は扶桑町産の食材です。