



# 5月学校給食献立表



① 県内の消費者と生産者が  
今まで以上にいい関係になる  
② Eat more Aichi products  
(イート モア アイチ プロダクツ)  
もっと愛知県産品を食べよう  
(利用しよう)

(2025年)この献立表にはすべての材料を記載していません。食物アレルギーの対応は詳細な献立表にて確認してください。小牧市教育委員会

日曜	献立名	おもな材料名					
		おもに体をつくるもとになるもの		おもに体の調子を整えるもとになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類
1 木	ごはん 牛乳 若竹汁 ちくわの抹茶天ぷら 豚肉とじゃがいものきんぴら かしわもち	鶏肉 豆腐 ちくわ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 抹茶 にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたげ こんにゃく	米 小麦粉 じゃがいも さとう 小豆 さとう 米粉 油 油 油	
2 金	ミルクロールパン 牛乳 豆乳入りポテトスープ ポロニアソーセージ キャベツとコーンのソテー	ベーコン 豆乳 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ コーン	パン じゃがいも 米粉のホワイトルウ でんぷん さとう 油	
7 水	ソフトめん 牛乳 中華あんかけめん 大豆ナゲット 杏仁フルーツ	豚肉 鶏肉 大豆 きなこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし しょうが にんにく もも パイン	ソフトめん でんぷん さとう でんぷん 杏仁豆腐 いちごゼリー 油 油	
8 木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さばの銀紙焼き 海藻サラダ	鶏肉 さば みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも さとう さとう 米粉 さとう ごま油	
9 金	サンドイッチロールパン 牛乳 焼きそば レバー入りつくね 野菜ゼリー	豚肉 ちくわ 鶏肉 鶏レバー	牛乳 あおさ	にんじん ビーマン にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ みかん果汁	パン 焼きそばめん 米粉パン粉 でんぷん さとう さとう 油 油	
12 月	ごはん 牛乳 中華風たまごコーンスープ ◎食感いろいろチャプチェ 冷凍みかん ④おさかなふりかけ	鶏肉 鶏卵 豆腐 牛肉	牛乳	にんじん にんじん(ほうれんそう 赤ピー) かぼちゃ	たまねぎ コーン ねぎ たまねぎ しめじ きくらげ にんにく みかん	米 でんぷん さとう マロニー さとう じゃがいも でんぷん 油 ごま	
13 火	小たけのこごはん 牛乳 ④わかめごはん 牛乳 えび団子汁 まぐろメンチカツ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ えび団子 豆腐 まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ 干しいたげ はくさい えのきたけ ねぎ たまねぎ しょうが	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう 米 パン粉 さとう 小麦粉 油	
14 水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 蒸し野菜しゅうまい パンパンジーサラダ	豚肉 なた 鶏肉 豚肉 ささみ油漬け	牛乳 荻わかめ	にんじん にんじん(ほうれんそう) にんじん	キャベツ ねぎ コーン たまねぎ しょうが もやし きゅうり	中華めん パン粉 小麦粉 さとう さとう ごま ごま油	
15 木	ごはん 牛乳 肉豆腐 かつおと大豆のレモンしょうゆあえ 三色いため	豚肉 生揚げ かまぼこ かつお 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく ねぎ えだまめ レモン果汁 コーン	米 さとう でんぷん さとう ごま油	
16 金	サンドイッチパンズパン 牛乳 ABCマカロニ入りミネストローネ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ	ベーコン ミックスビーンズ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ じゃがいも でんぷん さとう ドレッシング	
19 月	ごはん 牛乳 たまねぎの豆乳白みそ汁 ツナそぼろ せん切りたくあんあえ 手巻きのり	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ まぐろ油漬け	牛乳	にんじん にんじん(さやいんげん)	だいこん たまねぎ ねぎ たまねぎ しょうが たくあん漬	米 さとう ごま	
20 火	麦ごはん 牛乳 カレーライス オムレツのトマトソースかけ 福神あえ	豚肉 鶏卵	のり 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 福神漬	米 麦 じゃがいも カレールウ さとう でんぷん さとう 油	
21 水	白玉うどん 牛乳 山菜うどん もずく入りかき揚げ 和風ポテトサラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ まぐろ油漬け かつお節	牛乳	にんじん にんじん	山菜 はくさい えのきたけ たまねぎ きゅうり コーン	白玉うどん 小麦粉 でんぷん じゃがいも さとう マヨネーズ風調味料 油	
22 木	ごはん 牛乳 沢煮わん ★いかフライのごまみそかけ 鶏肉と野菜のソテー	豚肉 かまぼこ いか みそ 鶏肉	牛乳	ごまつな ピーマン にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが もやし	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう 油 油 ごま	
23 金	くるロールパン 牛乳 白いんげん豆のクリームポタージュ フランクフルト アスパラガス入りサラダ	ベーコン フランクフルト ささみ油漬け	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 白いんげん豆 米粉のホワイトルウ さとう 油	
26 月	麦ごはん 牛乳 春雨スープ 揚げぎょうざ ピビンバ	鶏肉 大豆粉 豚肉	牛乳	にんじん たら にんじん ごまつな	たまねぎ コーン キャベツ しょうが 大豆もやし 切り干しだいこん にんにく	米 麦 はるさめ さとう 小麦粉 さとう 油 ごま油	
27 火	④わかめごはん 牛乳 ④たけのこごはん 牛乳 かきたま汁 青じそ入りあじフライ ★味付き乾燥豆腐	鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏卵 かまぼこ あじ 豆腐 きなこ	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん にんじん みつば 青じそ粉	たけのこ 干しいたげ たまねぎ えのきたけ	米 アルファ化米 アルファ化もち米 さとう でんぷん パン粉 小麦粉 小麦粉 寒梅粉 さとう 油 油	
28 水	ごはん 牛乳 肉じゃが お好み焼きはんぺん 野菜の塩こんぶあえ	豚肉 魚肉すり身 かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ しょうが きゅうり はくさい	米 じゃがいも さとう でんぷん さとう ごま	
29 木	ごはん 牛乳 厚揚げカレー丼 いわしの生煮 ひじきのいため煮 ロールパン 牛乳	豚肉 生揚げ かまぼこ いわし 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン にんじん	たまねぎ しょうが コーン えだまめ	米 でんぷん さとう でんぷん さとう 油	
30 金	ごはん 牛乳 厚揚げカレー丼 鶏団子と大豆のトマト煮 コロケ ★ごぼうサラダ ココア牛乳のもと	鶏団子 大豆 牛肉 豚肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん トマト にんじん パセリ にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり	パン じゃがいも さとう じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 さとう ごま ドレッシング	

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。

④は小学校 ⑤は中学校  
◎12日(月)「食感いろいろチャプチェ」は令和6年度 光ヶ丘中学校 生徒 長谷 陽汰さんの応募献立を参考にしました。



R6年度から、かみごたえのある、よくかむことに  
注意する食べものや料理に★がついています。

給食回数 ④⑤20回

携帯電話用ホームページ



※はしは毎日持ってきてください。

※学校給食のごはんは愛知県産米「あいちのかおり」を使用しています。

初めての食材でアレルギー症状が起きる場合があります。食材のことなどを確認したい場合は、お気軽に学校へご相談ください。詳しい資料をお渡しするか、ご希望の方には栄養教諭がわかりやすくご説明いたします。

## 旬の食材を使っておいしく朝ごはん!

春に収穫されてすぐに出荷されるじゃがいも。皮が薄くてやわらかく、水分が多くみずみずしいのが特徴です。皮が薄いので、皮ごと調理できて食物繊維などの栄養を無駄なくとれます。

新じゃがいもは、ビタミンCが豊富に含まれ、通常のじゃがいもの2倍以上といわれます。このビタミンCは熱を加えても壊れにくい特徴があるので、ゆでたり、炒めたり、レンジで加熱したりなどいろいろな調理法で楽しめます。

新じゃがいも



## ～朝食に野菜も食べよう!～

21日(水)の給食献立です。

### ★和風ポテトサラダ★

(材料)4人分

- じゃがいも……………中2個
- きゅうり……………1本
- まぐろの油漬け……………1缶
- かつお節……………1袋(2.5g)
- コーン……………大さじ2程度
- マヨネーズ風調味料……………大さじ2
- さとう・酢・しょうゆ…小さじ1/2
- 塩・こしょう……………適量

### 作り方

- ①じゃがいもは角切りにして水にさらす。きゅうりは輪切りにする。
- ②Aの調味料をすべて混ぜ合わせドレッシングをつくる。
- ③じゃがいもを水からゆでる。
- ④沸騰したら3～4分ゆで、その中にきゅうりを入れてさっとゆでる。
- ⑤水で冷まし、水気を切る。
- ⑥⑤とまぐろの油漬け、コーンを②の調味料で和え、かつお節をふりいれて混ぜて完成!

## 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

「食育」とは、食べ物に興味をもち、食について学ぶことです。この日は、「家族といっしょに家でごはんを食べましょう」との願いからつくられました。

小牧市のホームページに学校給食のコーナーがあります。

再生紙使用