



れいわ ねんど がつきゅうしよく ひょう
令和4年度5月給食こんだて表

こんげつ もくひょう
【今月の目標】 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

こんだてつか
それぞれの献立に使われている
ざいりょう
材料がわかるようになっています。



ひづけ	こんだてめい	たべものおもなはたらき		
		あかいろのなかま からだをつくる もとなる	きいろのなかま エネルギーの もとなる	みどりいろのなかま からだのちようしを ととのえる
2	げつ ぶたにくとやさいのしょうがいため すましじる ぎゅうにゅう	豚肉	ご飯 油 砂糖	しょうが にんにく 人参 ピーマン 玉葱 キャベツ 赤ピーマン
		豆腐 牛乳		玉葱 人参 しめじ ねぎ 小松菜
		小 589kcal 中・高 659kcal		
3	か けんぽうきねんび 憲法記念日			
4	すい みどりの日			
5	もく こどもの日			
6	きん こめこパン はるのホワイトシチュー スパゲッティーサラダ ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳 まぐろフレーク	米粉パン じゃが芋 ホワイトルウ	アスパラガス 人参 マッシュルーム 玉葱 キャベツ 人参 とうもろこし きゅうり
		牛乳	スパゲッティー 和風ドレッシング(油 玉葱 砂糖 プルーン 魚醤 かつおエキス にんにく 赤ピーマ ン きのことエキス しょうが)	
		小 526kcal 中・高 657kcal		
9	げつ マーボーやさい あいちのあげぎょうざ もやしのちゅうかあえ ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐	ご飯 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが 人参 玉葱 白菜 大根 ピーマン キャベツ しいたけ
		豚肉 牛乳	片栗粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ごま油	玉葱 れんこん 人参 もやし 人参 きゅうり
		小 627kcal 中・高 765kcal		
10	か キャベツいりメンチカツ さんしょくいため どさんこじる ぎゅうにゅう	牛肉 豚肉 卵	ご飯 片栗粉 パン粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油	キャベツ 玉葱 小松菜 もやし ほうれん草
		豚肉 わかめ みそ 牛乳	じゃが芋	白菜 人参 こんにやく とうもろこし ねぎ
		小 607kcal 中・高 711kcal		
11	すい きりぼしだいこんのそぼろどんぶり はちはいじる サワーゼリー ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 かまぼこ 乳酸菌飲料 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 砂糖 粉あめ 油	人参 玉葱 切干大根 ほうれん草 人参 しいたけ ねぎ レモン
		小 628kcal 中・高 741kcal		
12	もく ごもくしょうゆラーメン コーンしゅうまい いためナムル ぎゅうにゅう	豚肉 うずら卵 なた たらすり身 大豆粉	中華めん 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	玉葱 人参 キャベツ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし 玉葱 えのきたけ もやし ほうれん草 人参 にんにく
		小 564kcal 中・高 683kcal		
13	きん がんもどきとやさいののもの わふうコロッケ ゆかりあえ ぎゅうにゅう	がんもどき(大豆・人参・ごぼう・ひじき・油・砂糖) ちくわ 昆布	ご飯 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 パン粉 米粉 小麦粉 油 砂糖	大根 人参 こんにやく しいたけ れんこん 人参 もやし 人参 キャベツ しそ
		小 663kcal 中・高 782kcal		
16	げつ ちゅうかいため はるまき ふわふわたまごスープ ぎゅうにゅう	豚肉	ご飯 砂糖 ごま油 片栗粉 砂糖 油 ごま油 小麦粉 水あめ	キャベツ 赤ピーマン なら しょうが キャベツ もやし 人参 なら エリンギ
		鶏肉 卵 わかめ 牛乳		玉葱 人参 小松菜 えのきたけ
		小 575kcal 中・高 682kcal		
17	か かつおのおかかに ささみあえ なめこのみそしる ぎゅうにゅう	かつお かつお節 ささみオイル漬け 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 砂糖	しょうが もやし きゅうり 人参 なめこ ねぎ 大根
		小 556kcal 中・高 658kcal		



日付	こんだてめい	たべもののおもなはたらき		
		あかいろのなかま からだをつくる もとなる	きいろのなかま エネルギーの もとなる	みどりいろのなかま からだのちょうしを ととのえる
18	すい クロワッサン スペインオムレツ コールスローサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	卵 鶏肉	クロワッサン じゃが芋 片栗粉 砂糖 油	玉葱 ほうれん草
			コールスロードレッシング(油 砂糖 玉葱 レモン パイナップル)	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
		大豆 ベーコン	じゃが芋 マカロニ	人参 玉葱 パセリ トマト
		牛乳		
		小 596kcal 中・高 673kcal		
19	もく ごはん チンジャオロース すいぎょうざのスープ ぎゅうにゅう		ご飯	
		牛肉	ごま油	しょうが ピーマン 赤ピーマン たけのこ 人参 もやし
		水餃子(豚肉 しょうが ねぎ 油 小麦粉 大豆粉)		玉葱 人参 白菜 ねぎ えのきたけ
		牛乳		
		小 550kcal 中・高 648kcal		
20	きん スタミナぶたどん わかめととうふのみそしる コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう	豚肉	ご飯 砂糖	にら 人参 玉葱 しめじ こんにやく しょうが にんにく
		わかめ 豆腐 みそ		人参 ねぎ 玉葱 えのきたけ
		脱脂粉乳 練乳	砂糖	寒天
		牛乳		
		小 654kcal 中・高 743kcal		
23	げつ ごはん さばのこうみやき キャベツのごまあえ じゃがいものっぺいじる ぎゅうにゅう	さば	ご飯 砂糖	しょうが にんにく
			ごま 砂糖	キャベツ 小松菜 人参
			じゃが芋 片栗粉	大根 人参 こんにやく 小松菜 ねぎ
		牛乳		
		小 570kcal 中・高 707kcal		
24	か おやかどんぶり たまねぎのみそしる アセロラゼリー ぎゅうにゅう	鶏肉 かまぼこ 卵	ご飯 砂糖	人参 玉葱 しいたけ 三つ葉
		みそ 油揚げ		玉葱 えのきたけ ねぎ 人参 大根
			砂糖	アセロラ
		牛乳		
		小 591kcal 中・高 688kcal		
25	すい チキンカレー はくさいとささみのいたためもの フルーツポンチ ぎゅうにゅう	鶏肉	ご飯 じゃが芋 カレールウ はちみつ	人参 玉葱 マッシュルーム にんにく トマト
		ささみオイル漬け	油 砂糖	白菜 人参 とうもろこし
			砂糖 みかんゼリー	もも缶 なし缶 みかん缶 パイナップル缶
		牛乳		
		小 661kcal 中・高 784kcal		
26	もく にくみそめん ツナまめサラダ ぎゅうにゅう	鶏肉 みそ	ソフト麺 油 砂糖 片栗粉	しょうが 人参 玉葱 もやし とうもろこし
		大豆 まぐろフレーク	ごまドレッシング(ごま油 砂糖 ごま)	人参 キャベツ きゅうり
		牛乳		
		小 580kcal 中・高 699kcal		
27	きん ごはん いりどうふ れんこんハンバーグ おかかあえ ぎゅうにゅう	豆腐 ちくわ 豚肉	ご飯 砂糖	人参 しいたけ 玉葱 たけのこ こんにやく ねぎ
		豚肉 鶏肉 牛肉	パン粉 水あめ 砂糖	れんこん 玉葱
		かつお節	砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ
		牛乳		
		小 610kcal 中・高 714kcal		
30	げつ さんまのみぞれに ひじきのサラダ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	さんま	ご飯 砂糖 片栗粉	大根
		ささみオイル漬け ひじき	砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり とうもろこし
		わかめ みそ 豆腐	じゃが芋	えのきたけ ねぎ
		牛乳		
		小 572kcal 中・高 684kcal		
31	か ごはん とりにくとやさいのケチャップいため ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	鶏肉	ご飯 片栗粉 油 ごま油	しょうが 人参 玉葱 ピーマン たけのこ しめじ トマト
		豚肉 わかめ	ごま油	玉葱 人参 ほうれん草
		牛乳		
		小 595kcal 中・高 705kcal		
1か月平均(1食あたり)	小	595kcal	※献立は、都合により変更になる場合があります。	
	中・高	704kcal		

【学校行事】

24日(火) 高等部運動会
25日(水) 中学部運動会
26日(木) 小学部運動会

31日(火) 高等部運動会予備日



今月の愛知県産の食材

