



毎月19日は  
「食育の日」  
～お家でごはんの日～



# こんだてよていひょう

(小学校)



2025年 5月



20回

豊明市立学校給食センター

日	曜	はし	主な材料名 献立名	(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	木	○	白ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き ゆかりあえ 若竹汁 ★ミニかしわもち キャベツは農業を減らして栽培された物を使用します。	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
				とり肉	飲用牛乳			米	
				とうふ 焼きかまぼこ	わかめ	ゆかり粉	キャベツ きゅうり	さとう でんぷん	
						ほうれんそう にんじん	たけのこ		
								つがあん 米粉 さとう でんぷん	油
2	金	○	麦ごはん 牛乳 まぐろと大豆のあんからめ おひたし 新玉ねぎのみそ汁 かむかむチャレンジ	まぐろ 大豆				米 麦	
						にんじん みつば	もやし	でんぷん さとう 米粉	油
				とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ			玉ねぎ ねぎ えのきたけ	さとう	
7	水	○	小型ロールパン 牛乳 焼きそば レバー入りつくね(2個) もやしと枝豆のあえ物	ぶた肉 焼きちくわ いか	青のり	にんじん	キャベツ	小型ロールパン	
				とりレバー とり肉			玉ねぎ	焼きそばめん	油
							もやし 枝豆	でんぷん 米粉 さとう	油
								さとう	白いりごま ごま油
8	木	○	たけのこごはん(アルファー化米) 牛乳 かつおフライ すまし汁	とり肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	たけのこ こんにゃく えのきたけ	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう	
				かつお				パン粉 小麦粉 でんぷん	油
				とうふ 焼きかまぼこ		みつば	干しいたけ 大根		
9	金	○	白ごはん 牛乳 さば八丁みそ煮 甘酢あえ かきたま汁	さば 八丁みそ				米	
						にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	
				焼きかまぼこ たまご		ほうれんそう にんじん	干しいたけ	でんぷん	
12	月	○	麦ごはん 牛乳 牛肉と切干大根の甘辛炒め キムチあえ トッポギスープ ごはんと混ぜて食べましょう。	牛肉		にんじん	切干大根 にんにく しょうが	米 麦	
				ぶた肉		小松菜	もやし 白菜キムチ	さとう	ごま油
						にんじん いら	玉ねぎ 干しいたけ	米粉 でんぷん	
13	火	○	レーズンロールパン 牛乳 チキンのトマト煮 オムレツ グリーンサラダ	とり肉	飲用牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	玉ねぎ ホールコーン しめじ にんにく	レーズンロールパン	
				たまご				さとう	油
							枝豆 きゅうり キャベツ	さとう でんぷん	油
									イタリアンドレッシング
14	水	○	麦ごはん 牛乳 春巻 小松菜のナムル 中華風野菜スープ	ぶた肉	飲用牛乳	にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	米 麦	
						小松菜 にんじん	もやし	でんぷん さとう 小麦粉	ごま油 油
				ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 干しいたけ しょうが	さとう	ごま油 白いりごま
									ごま油
15	木	○	ソフトめん 牛乳 カレーソースかけ コールスローサラダ プチゼリー(洋なし味)	ぶた肉	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく りんごピューレ	ソフトめん	
				オイルツナ		にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	じゃがいも カレールウ	
									コールスロッドレッシング
								洋なしゼリー	
16	金	○	麦ごはん 牛乳 信田煮 アーモンドあえ 吉野汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ れんこん ごぼう	米 麦	
						にんじん みつば	キャベツ もやし	さとう でんぷん 小麦粉	
				とり肉 焼きかまぼこ		にんじん	大根 しょうが ねぎ	さとう	アーモンド粉
								でんぷん	
19	月	○	麦ごはん 牛乳 生揚げのふきよせ いわし梅煮 塩こんぶあえ	生揚げ ぶた肉	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	米 麦	
				いわし			梅	さとう でんぷん	
						ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま油
20	火	○	麦ごはん 牛乳 中華飯 肉しゅうまい(2個) フルーツ杏仁	ぶた肉 むきえび いか	飲用牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	米 麦	
				ぶた肉			玉ねぎ しょうが	でんぷん	油
							パイナシロップづけ 黄桃シロップづけ	パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	
								みかんゼリー 杏仁豆腐ゼリー	
21	水	○	麦ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 きゅうりとせん切りたくあん けんちん汁	オイルツナ	飲用牛乳	にんじん	ホールコーン 枝豆 しょうが	米 麦	
						にんじん	きゅうり たくあんづけ	さとう	
				とうふ		にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが	でんぷん	
22	木	○	白ごはん 牛乳 青じそ入りあじフライ ごまあえ 呉汁	あじ	飲用牛乳	青じそ粉		米	
						ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	パン粉 でんぷん	油
				大豆 油揚げ 白みそ		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	さとう	白いりごま
23	金	○	サンドイッチパンズパン 牛乳 セルフバーガー(メンチカツ、ゆで野菜、袋入りとんかつソース) ソーセージと野菜のスープ	ぶた肉 とり肉	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ	サンドイッチパンズパン	
				スキンレスウインナー		にんじん パセリ	キャベツ きゅうり	パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉	油
							玉ねぎ キャベツ		
26	月	○	白ごはん 牛乳 絹ごし豆腐のとりそぼろみそ 牛ごぼ大根	絹ごし豆腐 とり肉 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん	しょうが	米	
				牛肉		にんじん	ごぼう 切干大根 枝豆	さとう	油
27	火	○	ミルクロールパン 牛乳 デミグラスハンバーグ ミックスサラダ コーンポタージュ	ぶた肉 とり肉	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ	ミルクロールパン	
						にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆	パン粉 でんぷん さとう	
						にんじん パセリ	玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	さとう	サウザンドレッシング
								小麦粉	バター
28	水	○	麦ごはん 牛乳 ぶた丼の具 だし巻きたまご きゅうりとわかめの酢の物	ぶた肉	飲用牛乳		糸こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	米 麦	
				たまご				さとう	油
					わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	
29	木	○	白玉うどん 牛乳 五目うどんの汁 いか天ぷら アスパラとささみのごまあえ	ぶた肉 焼きかまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	干しいたけ ねぎ えのきたけ	白玉うどん	
				いか				小麦粉 でんぷん	油
				ささみ		グリーンアスパラガス にんじん	もやし	さとう	白いりごま
30	金	○	ロウカット玄米ごはん 牛乳 ドライカレー 米粉のコロッケ キャロットサラダ	牛肉 ぶた肉 大豆	飲用牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ	米 ロウカット玄米	
				ぶた肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも さとう 米粉 でんぷん	油
						にんじん	ホールコーン 枝豆	さとう	油

◎献立予定表は6つの食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。  
アレルギーについては「アレルギー対象食品使用献立一覧表(詳細な献立表)」をご確認ください。

※5月に使用する米、キャベツ、玉ねぎの一部は豊明市内でとれた物を使用する予定です。

★は、直接学校へ配送されるものです。  
(都合により献立内容が変わる場合があります。ご了承ください。)

今月のかむかむチャレンジメニューは **2日 まぐろ(まぐろと大豆のあんからめ)** です。