



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)



2026年 5月分



18回

豊明市立学校給食センター

日	曜	はし	献立名	(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				肉・魚・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
1	金	○	麦ごはん 牛乳 ミートかぼちゃフライ ごまあえ ぶた汁 ★ミニかしわもち	ぶた肉	飲用牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さとう パン粉 小麦粉 でんぷん さとう	油 白いりごま
7	木	○	小型ロールパン 牛乳 塩焼きそば レバー入りつくね(2個) もやしのナムル	ぶた肉 いか とり肉 とりレバー	飲用牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	小型ロールパン 焼きそばめん でんぷん 米粉 さとう さとう	油 油 ごま油 白いりごま
8	金	○	麦ごはん 牛乳 鉄火みそ いわししょうが煮 ゆかりあえ	ぶた肉 大豆 はんぺん 赤みそ いわし	飲用牛乳	にんじん ゆかり粉	たけのこ こんにゃく ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 さとう さとう でんぷん	油
11	月	○	たけのこごはん(アルファア化米) 牛乳 いかメンチフライ すまし汁	とり肉 油揚げ いか たら とうふ 焼きかまぼこ	飲用牛乳	にんじん みつば	たけのこ こんにゃく えのきたけ キャベツ 干しいたけ	アルファア化米 アルファア化もち米 さとう でんぷん パン粉 小麦粉	油
12	火	○	ロウカット玄米ごはん 牛乳 ポークカレー オムレツ ふくじんドレッシング	ぶた肉 たまご	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく りんごピューレ キャベツ 福神づけ	米 ロウカット玄米 じゃがいも カレールウ さとう でんぷん さとう	油 油 油
13	水	○	白ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き 切干大根のサラダ さわにわん	とり肉	飲用牛乳	わかめ にんじん にんじん みつば	切干大根 きゅうり ねぎ えのきたけ	米 さとう でんぷん	油 白いりごま
14	木	○	白玉うどん 牛乳 肉うどんの汁 もちいなり 青菜のごまだれ ★ヨーグルト	ぶた肉 焼きかまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	小松菜 にんじん	干しいたけ 白菜 ねぎ もやし キャベツ	白玉うどん もち粉 さとう でんぷん さとう	油 白すりごま 練りごま
15	金	○	レーズンロールパン 牛乳 あじフライ ビーンズサラダ ミネストローネ	あじ 大豆	飲用牛乳	にんじん にんじん トマト	枝豆 きゅうり 玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく	レーズンロールパン パン粉 でんぷん	油 サウザンドドレッシング
18	月	○	ミルクロールパン 牛乳 チキンかつ グリーンサラダ えびとコーンのチャウダー	とり肉	飲用牛乳		枝豆 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	ミルクロールパン パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも 小麦粉	油 イタリアンドドレッシング バター
19	火	○	麦ごはん 牛乳 たら銀紙巻き 千草あえ おじゃがもち汁	たら みそ 油揚げ とり肉	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	キャベツ もやし 白菜 ねぎ	米 麦 さとう でんぷん さとう	油 油
20	水	○	サンドイッチパンズパン 牛乳 セルフパッカー(メンチカツ、ゆで野菜、袋入りとんかつソース) コンソメスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	飲用牛乳	にんじん にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	サンドイッチパンズパン パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉	油
21	木	○	白ごはん 牛乳 かつおおおか煮 大根の甘酢あえ 親子汁	かつお かつお節 とり肉 たまご	飲用牛乳	にんじん にんじん みつば	しょうが 大根 きゅうり 玉ねぎ	米 さとう でんぷん さとう	油 白いりごま
22	金	○	わかめごはん 牛乳 えびたけのこフライ おひたし 吉野汁	えび たら かつお節 とり肉 焼きかまぼこ	飲用牛乳 わかめ	にんじん みつば にんじん	たけのこ 玉ねぎ もやし 大根 しょうが ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油
25	月	○	麦ごはん 牛乳 つくね野菜包み グリーンアスパラガスのアーモンドあえ 新玉ねぎのみそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	グリーンアスパラガス にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこん もやし 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 麦 里いも でんぷん さとう さとう	アーモンド粉
26	火	○	クロロールパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 コロケ ごぼうのサラダ	牛肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉 牛肉	飲用牛乳	にんじん ビーマン トマトピューレ にんじん パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく 玉ねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン	クロロールパン でんぷん さとう	油 ココア 油 ごまドレッシング
27	水	○	ソフトめん 牛乳 カレーソースかけ コーンサラダ フルーツミックス	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 ホールコーン キャベツ きゅうり 黄桃シロップづけ バインシロップづけ	ソフトめん じゃがいも カレールウ さとう	油
28	木	○	麦ごはん 牛乳 じぶ煮 さばの照り煮 塩こんぶあえ	とり肉 焼きかまぼこ さば 塩こんぶ	飲用牛乳	にんじん 小松菜 ほうれんそう	大根 たけのこ こんにゃく しょうが 白菜 キャベツ	米 麦 でんぷん さとう さとう でんぷん	ごま油
29	金	○	白ごはん 牛乳 はるさめの炒め物 パンサンスー わかめスープ	ぶた肉 ささみ	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん わかめ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	米 はるさめ さとう	油 ごま油 ごま油

◎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。

※12日のふくじんドレッシングに使用するキャベツは、農薬を減らして栽培されたものを使用します。
※5月に使用する米とキャベツ、玉ねぎ、大根の一部は豊明市でとれたものを使用する予定です。
☆給食に関する疑問や質問等ありましたら、お気軽に担当の場までお尋ねください。
豊明市立学校給食センター
中央調理場：電話0562-92-5730(配送校：豊明小・中央小・沓掛小)
栄調理場：電話0562-97-3901(配送校：栄小・二村台小・大宮小・三崎小・館小)

★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。)

今月のピクニック郷土料理 28日 じぶ煮(石川県)

じぶ煮は石川県金沢市の郷土料理です。じぶ煮はかもの肉に小麦粉をつけて煮た料理です。給食ではとり肉に小麦粉をつけて野菜と共に煮ます。江戸時代から食べられていたとされる武家料理です。