



クックパッドで応募
献立や人気レシピが
確認できます。

5月献立表



尾張旭市学校給食センター
中学校

日	曜	献立名	主な材料と働き					
			体をつくる		体の調子をととのえる		体を動かすエネルギーとなる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・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 油脂類・種実類
1	金	ごはん 牛乳 ◎かつおフライ ささみと春キャベツの梅おかかあえ 若竹汁 ♥かしわもち	かつお とり肉 かつおぶし とうふ かまぼこ 油あげ だいす	牛乳 わかめ かんてん	にんじん	キャベツ うめぼし たけのこ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう あずき 米粉 さとう でんぷん	なたね油 食用油脂
7	木	ごはん 牛乳 カレーライス 米粉のコロッケ フルーツゼリーあえ	ぶた肉 ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ りんご たまねぎ 黄桃 バイン	米 カレールー じゃがいも さとう 米粉パン粉 米粉 でんぷん ゼリー(りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ)	なたね油
8	金	麦ごはん 牛乳 八宝菜 ショウロンボウ(2こ) もやし赤じそあえ	いか ぶた肉 ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ しょうが たまねぎ もやし	米 麦 でんぷん 小麦粉 でんぷん はるさめ さとう オイスターソース(かき油)	なたね油 だいす
11	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのたまねぎソースかけ かみかみじゃこあえ 新じゃがのみそ汁	だいす ぶた肉 とり肉	牛乳		たまねぎ(尾張旭市) にんにく たくあん 切干大根 ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも でんぷん さとう さとう じゃがいも	
12	火	わかめごはん 牛乳 ◎さばの照り焼き ごぼうサラダ とうふ汁	さば まぐろ油づけ とうふ とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	ごぼう きゅうり ねぎ	米 さとう でんぷん さとう	ごま 米油
13	水	ロールパン 牛乳 ★新じゃがのジャーマンポテト キャロットサラダ チキンカチャトウ	ベーコン とり肉	牛乳	パセリ にんじん トマト ビーマン	たまねぎ とうもろこし えだまめ たまねぎ しめじ にんにく	ロールパン じゃがいも さとう さとう	なたね油 米油
14	木	白玉うどん 牛乳 五目うどん ちくわのいそべあげ(2こ) アスパラとささみのごまあえ	ぶた肉 かまぼこ ちくわ とり肉	牛乳 あおのり	にんじん グリーンアスパラガス にんじん	ねぎ えのきたけ しめじ キャベツ	白玉うどん でんぷん 小麦粉 でんぷん さとう	なたね油 ごま
15	金	麦ごはん ♥はっこう乳 ピピンパ ナムル トッポギスープ	牛肉 たまご ぶた肉	はっこう乳	にんじん ほうれんそう にんじん には	切干大根 しょうが にんにく もやし たまねぎ しいたけ	米 麦 でんぷん さとう さとう トッポギ	なたね油 ごま ごま油
18	月	ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 ハリハリ漬け 呉汁 手巻きのり	まぐろ油づけ とうふ だいす 油あげ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	とうもろこし しょうが きゅうり たくあん だいこん ねぎ えのきたけ	米 さとう	
19	火	麦ごはん 牛乳 たまねぎたっぷりジンジャーチキン フレンチサラダ わかめスープ	とり肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ(尾張旭市) しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ	米 麦 さとう でんぷん さとう	米油
20	水	くろロールパン 牛乳 ミートソースパンネ 切干大根のコールスローサラダ コンソメスープ	ぶた肉 牛肉 ベーコン	牛乳	パセリ トマト にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく 切干大根 きゅうり キャベツ たまねぎ	くろロールパン パンネ さとう じゃがいも	ドレッシング
21	木	麦ごはん 牛乳 ◎あじ加里フライ コーンサラダ 豚汁 ♥冷凍洋なし	あじ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ 洋なし	米 麦 小麦粉 パン粉 でんぷん さとう	なたね油 米油
22	金	ごはん 牛乳 筑前煮 野菜のしそひじきあえ じゃがもち汁	ちくわ とり肉 まぐろ油づけ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな にんじん にんじん	ごぼう こんにゃく たけのこ だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう じゃがいも でんぷん	
25	月	ロウカット玄米ごはん 牛乳 ハヤシライス れんこんサラダ ♥ヨーグルト	牛肉 まぐろ油づけ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ れんこん きゅうり とうもろこし	米 ロウカット玄米 ハヤシルー さとう	たまごぬきドレッシング 米油
26	火	ごはん 牛乳 生揚げの五目煮 ◎いわしの梅煮 きゅうりのごましょうゆ	なまあげ とり肉 いわし	牛乳	にんじん 赤しそ	だいこん たけのこ こんにゃく えだまめ しいたけ うめぼし きゅうり	米 さとう でんぷん さとう さとう	ごま ごま油
27	水	ミルクロールパン 牛乳 ハムステーキ ツナサラダ クリームスープ	ぶた肉 とり肉 まぐろ油づけ とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	ミルクロールパン でんぷん さとう 小麦粉	バター
28	木	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン しゅうまい(2こ) 中華サラダ	ぶた肉 なた巻き ぶた肉 ハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん	キャベツ もやし とうもろこし ねぎ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり こんにゃく寒天	中華めん パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 水あめ さとう	ごま油
29	金	ごはん 牛乳 かぼちゃとさつまいものコロッケ キャベツの塩昆布和え 親子汁	ぶた肉 だいす たまご とり肉 かまぼこ	牛乳 しおこんぶ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも さつまいも でんぷん パン粉 さとう でんぷん	だいす油 なたね油 ごま油

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♥は直接学校へ配達されるものです。★は応募献立です。◎さかなを使った献立は骨に注意して食べましょう。※「あさびースマイル給食」は、副食(おかず)から9大アレルゲン(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)を除去した白です。※学校給食ではアレルゲン特定原材料等29品目のうち、「そば」・落花生・くるみ・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・マカダミアナッツ・やまいも」の9品目は使用しません。
●食物アレルギーのある方へ……献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を掲載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。

～ 今月の給食目標 ～
身じたくを整えよう!

応募献立の紹介 『新じゃがのジャーマンポテト』
西中学校の生徒が考えました!
★給食では13日に食べます。

～ 今月のおすすめ地産物 ～
尾張旭市はこの時期、玉ねぎの収穫が盛んです。11日のハンバーグの玉ねぎソースかけ、19日の玉ねぎたっぷりジンジャーチキンは尾張旭市でとれる新鮮な玉ねぎをたっぷり使います。味わって食べてみましょう。

端午の節句のおはなし
毎年5月5日は、子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習からきています。また、この日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日です。

端午の節句の食べ物

- かしわもち: あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。
- カツオ: 給食ではかつおフライでいただきます。
- たけのこ: 子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて。