



5月予定献立表



2021年5月

(愛西市)佐藤西中学区

曜 日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
		1群(魚・肉・卵・豆・芋・芋)	2群(牛乳・乳製品・大豆製品)	3群(野菜・果物)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・豆類)	6群(油脂)	
6 木	ごはん じゃがいもときりほしだいこんのうまに キャベツいりミンチカツ カレーのはな	とりにく ちくわ うのはな まぐろサラダあじうづけ	牛乳	にんじん きやいんげん ミンチカツ(キャベツ)	きりほしだいこん しめじ えだまめ ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう ミンチカツ(パンこ)	あぶら あぶら	
7 金	スライスパン、だいずとコーンのフリット わかさソース クリームスープ	フリット(だいず・コーン) ベーコン とうもろこし	牛乳 なまクリーム		いちご しももんじゅう フリット(とうもろこし) しもんじゅう まつちや【あいち】 たまねぎ	スライスパン さとう はちみつ こめこのホワイトルウ	オリーブあぶら	食物繊維強化献立 免疫カアップ献立
10 月	ごはん たけのこごはん かつおしょうしあげ たまねぎのみそ煮	ぶたにく あぶらあげ かつお しろみそ まめみそ とりにく	牛乳	にんじん	たけのこ こんにゃく えだまめ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう やきふ	あぶら あぶら	
11 火	ごはん かんどうに あつやきたまご きゅうりのうめあえ	とりにく がんもどき はんぺん あつやきたまご(たまご)	牛乳 ごんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	ごはん さとういも さとう		
12 水	むぎごはん やさいたつぷりコンソメスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく とりレバー ミックスビーンズ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん きやいんげん	たまねぎ レーズン キャベツ とうもろこし カリフラワー マッシュルーム セロリ ちも みかん パナナ	むぎごはん こむぎこ ツブツブゼリー さとう	あぶら	
13 木	ごはん カラフルずり ビーフンスープ ミニトマト	とりにく うすらたまご	牛乳 さくらえび	ピーマン きなばり にんじん ぎんぎん ミニトマト【あいち】	たまねぎ しょうが こんにゃく はくさい	ごはん さとう でんぶ ビーフン	あぶら	佐藤西中2年なし
14 金	ミルク あかうおのアクアパッツァ ロールパン、イタリアンサラダ ミネストローネ	あかうお レッドキドニー ウイナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん アスパラガス パセリ	だいこん きゅうり なす にんにく スズキニ たまねぎ	ミルクロールパン さとう さとう	オリーブあぶら あぶら	佐藤西中2年なし
17 月	ごはん えびカツ なまあげとおおのあえもの あおさいりしるも煮	えびカツ(えび・すりか) なまあげ しろみそ まめみそ	牛乳 あおさのり	こまつな にんじん	キャベツ はくさい まいだけ	ごはん えびカツ(パンこ) さとう じゃがいも しらたま	あぶら	
18 火	わかめごはん さけのなほねがみがみまき うましおキャベツ じゃがいもだんご煮	さけ とりにく かまぼこ	牛乳	チンゲンサイ こまつな にんじん	キャベツ	わかめごはん(ごはん) さとう じゃがいもだんご	ごまあぶら	
19 水	ソフトめん たんじょうのたまごこじぎやうどん ねずこのだけ きゅうりとだいこんのこむぎあえ	ぶたにく たまご あぶらあげ ちくわ ささみ	牛乳 こむぎ	にんじん みつば【あいち】	さんさい ぼししいだけ まっちゃ【あいち】 きゅうり【あいち】 だいこん	ソフトめん こむぎこ	あぶら	食育の日
20 木	ごはん フレイクごはん いとこに さわにわん ひとくちりんごゼリー	まぐろサラダあじうづけ あすき おたけ とうもろこし	牛乳	とうもろこし かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さとういも さとう		
21 金	ロールパン ハンバーグオレンドソースかけ やさしいソテー アルファベットスープ	ハンバーグ(とりこ) とりにく ベーコン ひよこまめ	牛乳	アスパラガス あかバブリカ にんじん	オレンジジュース たまねぎ とうもろこし セロリ キャベツ エリンギ	ひとくちりんごゼリー でんぶ さとう アルファベットマカロニ	あぶら あぶら	
24 月	ごはん てつくりふりかけ ぶたにくとおいものにも ごまびたし	けずりほし ぶたにく まぐろサラダあじうづけ	牛乳	だいこんば にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく グリーンピース もやし	ごはん じゃがいも さつまいも さとう さとう	あぶら ごま ねりごま	
25 火	ぎんめいカツ あいちのぎやうざ ナムル はつぽうだん	あいちのぎやうざ (ぶたにく【あいち】) ハム うすらたまご ぶたにく	牛乳	あいちのぎやうざ (にんじん【あいち】) とうもろこし にんじん とうもろこし	あいちのぎやうざ (れんこん【あいち】) そらまめ キャベツ にんにく はくさい ヤングコーン しめじ たまねぎ	ぎんめいカツ あいちのぎやうざ(ごきごき) さとう	ごまあぶら	
26 水	ちゅうかめん とんこつラーメン わふうマリネ にんじんととうにゅうむしパン	ぶたにく なるど とうにゅう	牛乳 かいせうミルク	にんじん	ねぎ たけのこ だいずもやし にんにく もやし きゅうり とうもろこし りんごジュース	ちゅうかめん さとう むしパンこ こめこ さとう	あぶら	
27 木	ごはん たらのおこのみあげ ゆでキャベツ こじる	たら かつおぶし おこのりこ たいや とうもろこし とりにく あじうづけ まめみそ しらたま	牛乳	みずな	しょうが キャベツ ねぎ だいこん	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	
28 金	ごはん シーフードカレーライス あおじそあえ チェンジゼリー	いか えび あじう とうにゅう	牛乳	トマト こまつな にんじん あおじそ	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが えのきだけ きゅうり レモンかじゅう	ごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	佐藤西中1年なし
31 月	ごはん ごもくきんぴら ウイナーのてんぷら むげんピーマン	ぶたにく はんぺん ウイナー たまご かにかまぼこ いとぎりかつお	牛乳 ごんぶ	にんじん きやいんげん ピーマン	ごぼう れんこん こんにゃく しょうが もやし	ごはん さとう こむぎこ	ごま ごまめがら あぶら	かみかみ献立 佐藤西中3年なし

<今月の栄養価>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
小学校 5月平均	695	16.5	28.0	中学校 5月平均	742	16.7	25.7

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。
家族で、食事や食環境などについて話し合ってみませんか。

愛西市では、給食費一食当たり
10円を、市の一般会計より負担
しております。

