

令和4年5月分 献立表

西尾市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・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 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
2月	すめし ぎゅうにゅう 酢飯 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん さとう		705 820	28.8 32.8
	い ずし く ふき入りちらし寿司の具	ツナ		にんじん	たけのこ しいたけ ぶき	さとう			
	とりにく だいず 鶏肉と大豆のからめ煮	とりにく だいず				でんぶん さとう	あぶら		
	ゆば しる 湯葉のすまし汁	かまぼこ ゆば		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ				
	かしわもち					あずき さとう こめこ			
6金	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		634 751	24.8 28.5
	ぎゅうにく テンジャオロス	ぎゅうにく		ピーマン	しょうが にんにく たけのこ	さとう でんぶん	ごまあぶら		
	き ぼ だいこん ちゅうか 切り干し大根の中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
	ワンタンスープ	ベーコン		にんじん	もやし キャベツ	ワンタンのかわ			
9月	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		642 756	27.3 31.5
	ぶたにく いた 豚肉のスタミナ炒め	ぶたにく		あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	さとう			
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
	だいこん なまあ 大根と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん	さといも			
10火	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		690 821	28.0 32.3
	えびカツ	えび			たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
	●卓上ソース			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま		
	野菜のごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま		
	ひきずり	とりにく かまぼこ やきどうふ		にんじん	たまねぎ ほうれんそう ねぎ	さとう	あぶら		
11水	こがた ぎゅうにゅう 小型ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		708 828	24.5 28.3
	ほうれんそう ほうれん草のオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう	あぶら		
	グリーンサラダ				えだまめ きゅうり キャベツ		ドレッシング		
	●フレンチドレッシング								
	ナポリタンスパゲティ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう			
	★【いちごカスタードタルト】	たまご			いちご	こむぎこ さとう	マーガリン		
12木	わかめ ぎゅうにゅう わかめご飯 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		671 795	22.8 26.4
	わふう 和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ	あぶら		
	●卓上ソース								
	コーンともやしのおひたし			ほうれんそう	もやし とうもろこし	さとう			
	とりだんご 鶏団子汁	とりだんご やきどうふ		にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ だいこん				
13金	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		698 831	25.6 30.0
	さばの塩焼き	さば							
	うめ こんぶ 梅昆布あえ			こんぶ	キャベツ きゅうり うめ				
	えだまめ 枝豆じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう			
16月	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		637 793	22.4 28.0
	ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	ハヤシルウ			
	カラフルソテー			ほうれんそう あかピーマン	キャベツ とうもろこし		とうにゅうバター		
	冷凍みかん				みかん				
	チーズ(中学校)			チーズ					
17火	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		643 768	25.1 29.3
	あじのアーモンドフライ	あじ				パンこ こむぎこ	アーモンド あぶら		
	●卓上ソース								
	くま 蓬わかめサラダ			くまわかめ	だいこん きゅうり		ドレッシング		
	●青じそドレッシング								
	なめこのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	なめこ こんにやく				
18水	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		639 785	27.3 32.8
	ドライカレーサンドの具	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ えだまめ	さとう カレールウ			
	アスパラとコーンのサラダ						ドレッシング		
	●イタリアンドレッシング								
	ポトフ風スープ	とりだんご		にんじん パセリ	キャベツ	じゃがいも			

令和4年5月分 献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・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 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
19	木	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こじ焼き 筍の土佐煮 新じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こじ焼き 筍の土佐煮 新じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ こまつな はねぎ	にんじん いんげん たけのこ えのきたけ	たけのこ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	645 760	28.3 33.0
20	金	ごはん 牛乳 酢豚 ごぼうの中華サラダ かに玉スープ	ごはん 牛乳 酢豚 ごぼうの中華サラダ かに玉スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ごぼうの中華サラダ かに玉スープ	あかピーマン ピーマン ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう しいたけ キャベツ	ごはん さとう でんぶん さとう ごまあぶら	665 783	22.7 26.0
23	月	ごはん 牛乳 チキンみそカツ キャベツのおひたし えのきのすまし汁	ごはん 牛乳 チキンみそカツ キャベツのおひたし えのきのすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ごぼうの中華サラダ かに玉スープ	にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん	えのきたけ キャベツ たまねぎ しいたけ えのきたけ	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん さとう さとう	642 773	24.3 30.0
24	火	ごはん 牛乳 ピピンバ ナムル 豆腐とわかめの中華スープ 【ワッフルドッグ】(中学校)	ごはん 牛乳 ピピンバ ナムル 豆腐とわかめの中華スープ 【ワッフルドッグ】(中学校)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ごぼうの中華サラダ かに玉スープ	きりぼしだいこん にんにく ほうれんそう にんじん はねぎ	さとう たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう さとう ごまあぶら	599 811	23.6 30.0
25	水	ごはん 牛乳 ★知多牛のハンバーグたまねぎソース 野菜のポン酢あえ わかめのみそ汁 アーモンド小魚(中学校)	ごはん 牛乳 ★知多牛のハンバーグたまねぎソース 野菜のポン酢あえ わかめのみそ汁 アーモンド小魚(中学校)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ごぼうの中華サラダ かに玉スープ	たまねぎ のり にんじん	キャベツ もやし きりぼしだいこん ごぼう	ごはん パンこ さとう でんぶん あぶら	637 795	25.6 32.1
26	木	ごはん 牛乳 たらの銀紙焼き しそひじきあえ 高野豆腐の卵とじ	ごはん 牛乳 たらの銀紙焼き しそひじきあえ 高野豆腐の卵とじ	ぎゅうにゅう たら みそ ごぼうの中華サラダ かに玉スープ	にんじん いんげん たまねぎ しいたけ	さとう さとう	ごはん さとう でんぶん	671 790	31.5 36.5
27	金	ソフトめん 牛乳 肉みそ チキンナゲット(小2個、中3個) 春キャベツとごぼうのサラダ ●コーンクリームドレッシング	ソフトめん 牛乳 肉みそ チキンナゲット(小2個、中3個) 春キャベツとごぼうのサラダ ●コーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー みそ とりにく おから	にんじん いんげん たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん パンこ でんぶん さとう こむぎこ こめこ	ソフトめん さとう でんぶん あぶら	705 935	31.3 40.5
30	月	ごはん 牛乳 キムチチャーハンの具 ショーロンポー(小2個、中3個) 中華風コーンスープ 【ヨーグルト】	ごはん 牛乳 キムチチャーハンの具 ショーロンポー(小2個、中3個) 中華風コーンスープ 【ヨーグルト】	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー みそ とりにく おから	はねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ しょうが	さとう さとう	ごはん ごまあぶら	640 780	25.9 31.1
31	火	ごはん 牛乳 鶏肉の香味だれかけ 青菜あえ 切り干し大根のみそ汁	ごはん 牛乳 鶏肉の香味だれかけ 青菜あえ 切り干し大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ごぼうの中華サラダ かに玉スープ	にんにく だいこんば にんじん こまつな	えのきたけ きりぼしだいこん こんやく	ごはん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	699 826	26.5 30.6

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。
- ★はスペシャルメニューです。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食する風習があります。



かしわもち

かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。かしわはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。かしわがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

