

令和6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				
1 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	鮭のおろしソース紙巻き	さけ			だいこん	キャベツ	さとう でんぶん		661	27.7	
	てん茶あえ			だいこんば てんちゃ	キャベツ	きゅうり		781	32.3		
	肉じゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ	こんにやく	じゃがいも さとう				
2 木	酢飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ さとう				
	五目ちらし寿司の具	ツナ		にんじん	たけのこ	しいたけ かんぴょう	さとう		644	24.9	
	ごぼう入りつくね(小2個、中3個)	とりにく			たまねぎ	ごぼう	しょうが	でんぶん さとう	767	29.8	
	ふたま汁	とうふ かまぼこ		はねぎ	だいこん	えのきたけ はくさい	しらたまふ				
	かしわもち						あずき こめこ さとう				
7 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	いかフライのレモン煮	いか			レモン		パンこ こむぎこ さとう	あぶら	659	26.5	
	小松菜ともやしののりあえ		のり	こまつな	もやし		さとう		782	31.1	
	鶏団子汁	とりだんご やきどうふ		にんじん	ごぼう	しいたけ ねぎ					
8 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	鶏肉の塩こうじ焼き	とりにく							639	27.5	
	やみつききゅうり				きゅうり	にんにく	さとう	ごまあぶら	757	32.3	
	関東煮	なまあげ はんぺん ちくわ		にんじん いんげん	だいこん	こんにやく	さとう				
9 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	さばの童田揚げ	さば			しょうが		でんぶん	あぶら	710	26.2	
	たけのこの土佐煮	なまあげ かつおぶし		にんじん いんげん	たけのこ		さとう		811	29.0	
	じゃがいものみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	はねぎ	だいこん	えのきたけ	じゃがいも				
10 金	こがね 小型ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン				
	ナポリタンスパゲッティ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	マッシュルーム	スパゲッティ さとう	あぶら			
	ポロニアカツ	とりにく			じゃがいも	こめこ でんぶん さとう	あぶら	609	23.9		
	アスパラサラダ			アスパラガス	とうもろこし	キャベツ	きゅうり	コーンクリーム ドレッシング	777	30.8	
	●コーンクリームドレッシング										
	角チーズ(中学校)		チーズ								
13 月	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	わかめ			こめ				
	かつおのメンチカツ	かつお			たまねぎ	しょうが	パンこ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	631	22.8	
	しそひじきあえ			ひじき	はくさい	きゅうり とうもろこし		774	27.1		
	生揚げと野菜のみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん		さといも				
14 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎ こめ				
	ハヤシチュー	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	じゃがいも	ハヤシルウ	677	20.6	
	オムレツ	たまご					でんぶん さとう	あぶら	807	23.9	
	フルーツポンチ				もも	パイン みかん	さとう				
15 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	肉団子の甘酢炒め	とりにく		パプリカ ピーマン	たまねぎ	にんにく	さとう でんぶん	あぶら	646	21.5	
	ほうれん草の中巻あえ			ほうれん草	ごぼう	にんじん	さとう	ごまあぶら	803	26.7	
	ワンタンスープ	ぶたにく なんと		にんじん こまつな	たけのこ	もやし	ワンタンのかわ				
	アーモンド小魚(中学校)		いわし				さとう	アーモンド			
16 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	青じそ入りあじフライ	あじ		あおじそ			パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	704	29.9	
	ひじきと枝豆のサラダ		ひじき		えだまめ	きゅうり	キャベツ	ごまクリーム ドレッシング	835	35.2	
	●ごまクリームドレッシング										
	高野豆腐の卵とじ	とりにく かまぼこ こうや豆腐 たまご		にんじん いんげん	たまねぎ	しいたけ	さとう				
17 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	ピピンパの具	ぎゅうにく ぶたにく			きりぼしだいこん	にんにく	さとう				
	チンゲンサイのナムル			にんじん チンゲンサイ	もやし	にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	647	22.8	
	わかめスープ	チキンハム とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ	とうもろこし		751	26.1		
	【マスカットゼリー】				ぶどう		さとう				

令和6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		
20月	ごはん 牛乳 ツナカレーピラフの具 ハンバーグのトマトソースかけ パンパキンスープ	魚・肉・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	680 808	24.3 28.1
21火	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 たくあんあえ 豚汁	魚・肉・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	648 768	25.7 29.9
22水	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(小2個、中3個) 茎わかめの中華サラダ ●中華ドレッシング 豆腐の中華風煮	魚・肉・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	668 818	23.4 27.6
23木	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め ゆかりあえ 大根のそぼろ煮	魚・肉・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	691 817	29.4 34.1
24金	ソフトめん 牛乳 肉みそあんかけ 切り干し大根サラダ ●ごまクリーミードレッシング オレンジカップケーキ	魚・肉・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	704 900	27.8 35.1
27月	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい(小2個、中3個) チンジャオロースー 春雨スープ	魚・肉・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	619 748	24.2 28.4
28火	ごはん 牛乳 鶏のから揚げおろしソースかけ 青菜あえ 豆乳入りみそ汁	魚・肉・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	652 777	27.2 31.6
29水	サンドイッチロールパン 牛乳 カラフルドライカレー コールスローサラダ ●コールスロードレッシング 野菜スープ	魚・肉・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	629 767	24.4 29.3
30木	ごはん 牛乳 キムたくごはんの具 和風コロッケ ●卓上ソース 鶏塩ちゃんこ煮	魚・肉・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	688 820	26.7 30.8
31金	ごはん 牛乳 けんちんしのだのみそかけ 和風ポテトサラダ ●ノンエッグマヨネーズ かき玉汁	魚・肉・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	713 835	25.0 28.3

- 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。
- 木字は旬の食材です。

基準値	上段	小学校	650	21~32
	下段	中学校	830	26~42

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。

