



乙 ン だ て よ て の ひ よ う

(小学校)



日・曜	献立名	主な材料名		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
		魚・肉・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・水	白ごはん、牛乳 かつおフライ ごまあえ 若竹汁 ★ミニかしわもち	かつお	飲用牛乳		しょうが キャベツ、もやし たけのこ	米	油 白いりごま		
2・木	ロウカット玄米ごはん、牛乳 ドライカレー オムレツ ふくじンドレッシング	牛肉、ぶた肉、大豆 たまご	飲用牛乳	にんじん、ピーマン	玉ねぎ キャベツ、福神づけ	米、ロウカット玄米	油 油 油		
7・火	白ごはん、牛乳 いわし梅煮 生揚げのふきよせ 大根の日酢あえ	いわし 生揚げ、ぶた肉	飲用牛乳	にんじん、いんげん にんじん	梅 玉ねぎ、たけのこ、干ししいたけ、しょうが 大根、きゅうり	米	油 白いりごま、油		
8・水	小型ロールパン、牛乳 塩焼きそば 肉しゅうまい(2個) もやしと枝豆のあえ物	ぶた肉、いか ぶた肉	飲用牛乳	にんじん	キャベツ、玉ねぎ、にんにく、しょうが 玉ねぎ、しょうが もやし、枝豆	小型ロールパン	油 油	白いりごま、ごま油	
9・木	麦ごはん、牛乳 とりの照り焼き ゆかりあえ ぶた汁	とり肉 ぶた肉、とうふ、油揚げ、赤みそ	飲用牛乳	ゆかり粉 にんじん	キャベツ、きゅうり ごぼう、大根、ねぎ	米、麦	油 油		
10・金	麦ごはん、牛乳 切干大根のピビンパ いりたまご もやしのナムル わかめスープ	牛肉 たまご	飲用牛乳	にんじん 小松菜、にんじん	切干大根、にんにく、しょうが もやし 玉ねぎ、干ししいたけ、ねぎ	米、麦	油 油	白いりごま、ごま油	
13・月	麦ごはん、牛乳 ぶた丼の具 信田煮 きゅうりとわかめの酢の物	ぶた肉 油揚げ、とり肉、ぶた肉	飲用牛乳	にんじん にんじん	糸こんにゃく、玉ねぎ、ねぎ 玉ねぎ、れんこん、ごぼう きゅうり	米、麦	油 油		
14・火	ミルクロールパン、牛乳 メンチカツ キャロットサラダ キャベツ入りコンソメスープ	ぶた肉	飲用牛乳	にんじん にんじん、パセリ	玉ねぎ ホールコーン、枝豆 玉ねぎ、キャベツ	ミルクロールパン	油 油		
15・水	たけのこごはん(アルファ一化米)、牛乳 青じそ入りあじフライ すまし汁	とり肉、油揚げ あじ とうふ、焼きかまぼこ	飲用牛乳	にんじん 青じそ粉 みつば	たけのこ、こんにゃく、えのきたけ 干ししいたけ	アルファ一化米、アルファ一化もち米、さとう	油 油		
16・木	ソフトめん、牛乳 ミートソースかけ グリーンサラダ(クラス用イタリアンドレッシング) フルーツミックス	牛肉、ぶた肉	飲用牛乳	にんじん、トマトピューレ	玉ねぎ、マッシュルーム 枝豆、きゅうり、キャベツ 黄緑シロップづけ、パインシロップづけ、みかんシロップづけ	ソフトめん	油 油	マーガリン イタリアンドレッシング	
17・金	麦ごはん、牛乳 レバー入り白ごまつくね(2個) おひたし 昆汁	とり肉、とりレバー 大豆、油揚げ、白みそ	飲用牛乳	にんじん、みつば にんじん	玉ねぎ もやし 大根、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	米、麦	油 油		
20・月	サンドイッチパンズパン、牛乳 セルフバーガー(ハンバーグ、ゆで野菜、袋入りケチャップ) コーンポタージュ	牛肉、ぶた肉、とり肉	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、ホールコーン、クリームコーン	サンドイッチパンズパン	油 油		
21・火	麦ごはん、牛乳 ぶた肉のオイスターソース炒め 春巻 パンサンデー	ぶた肉 ぶた肉	飲用牛乳	にんじん にんじん、にら にんじん	しめじ、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、キャベツ キャベツ、もやし、エリンギ キャベツ、もやし	小麦粉 小麦粉	油 油	バター	
22・水	白ごはん、牛乳 和風コロッケ じゃこ菜あえ 親子汁		飲用牛乳	にんじん 小松菜、にんじん	れんこん もやし 玉ねぎ	米	油 油	白いりごま	
23・木	白ごはん、牛乳 ぶり照り焼き アスパラとささみのごまあえ 新玉ねぎのみそ汁 ★ヨーグルト	ぶり ささみ 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	もやし 玉ねぎ、ねぎ、えのきたけ	米	油 油	白いりごま	
24・金	わかめごはん、牛乳 ミートかぼちゃフライ 小松菜とあげのおひたし 吉野汁	ぶた肉 油揚げ	飲用牛乳、わかめ	かぼちゃ 小松菜、にんじん	にんじん 大根、しょうが、ねぎ	米	油 油		
27・月	麦ごはん、牛乳 きんぴら包み焼き たくあんあえ さわにわん	とり肉、とうふ、セラチン ぶた肉、とうふ、ゆば	飲用牛乳	にんじん にんじん にんじん、みつば	玉ねぎ、ごぼう、しょうが もやし、きゅうり、たくあんづけ ねぎ、えのきたけ	米、麦	油 油	ごま	
28・火	麦ごはん、牛乳 揚げぎょうざ(2個) はるさめサラダ 中華風野菜スープ	ぶた肉	飲用牛乳	にら にんじん にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、玉ねぎ、にんにく きゅうり、干ししいたけ キャベツ、しめじ、しょうが	米、麦	油 油	ごま油 ごま油	
29・水	麦ごはん、牛乳 さば銀紙焼き アーモンドあえ おじゃがもち汁	さば、みそ とり肉	飲用牛乳	にんじん、みつば にんじん	キャベツ、もやし 白菜、ねぎ	米、麦	油 油	アーモンド粉	
30・木	白玉うどん、牛乳 カレーうどんの汁 とうふのそぼろあん包み 塩こんぶあえ	とり肉、油揚げ、焼きかまぼこ 豆乳、たら、とうふ、たまご、とり肉	飲用牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	玉ねぎ、ねぎ 玉ねぎ、枝豆、干ししいたけ 白菜、キャベツ	白玉うどん	油 油	ごま油	
31・金	レーズンロールパン、牛乳 米粉ほきフライ コールスローサラダ じゃがいもとコーンのバター煮	ほき とり肉	飲用牛乳	にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、ホールコーン、グリーンピース	レーズンロールパン	油 油	バター	

◎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。★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。)

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。

〈献立について〉

1日…5日の端午の節句になみミニかしわもち(つぶあん)を食べます。

※1日の若竹汁のたけのこは、今年とれた新鮮な物を使用します。

※14日…キャロットサラダに使用するにんじんは、農薬を減らして栽培された物を使用します。

※5月に使用する米と玉ねぎの一部は豊明市内でとれた物を使用する予定です。

★今月の行事食：1日 かしわもち

5月5日の端午の節句に柏餅が食べられるようになったのは、柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄」と結びつけたことからです。そのため、柏の葉で巻いた柏餅は、縁起のいい食べ物として定着し、食べられるようになりました。