

5 月 予 定 献 立 表

2025 年 5 月

(愛西市)学校教育課

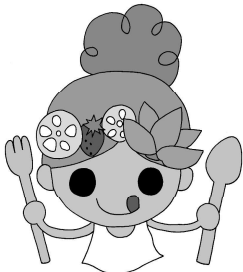
曜日	献立名		体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなる(緑色)		主にエネルギーのもととなるもの(黄色)		びこう
			1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
木	牛乳	ごはん ツナとにんじんのごはん	まぐろあぶらづけ		にんじん パセリ	たまねぎ	ごはん さとう		
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	とうもろこし	さとう		
		ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ		こまつな	だいこん ごぼう			
金	牛乳	ごはん なめし			ひろしまな きょうな		ごはん		子どもの日献立
					だいこんば				
		かつおのたつたあげ	かつお			にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	
水	牛乳	うめふうみあえ			こまつな	もやし キャベツ うめ			
		わかたけじる	とりにく かまぼこ	わかめ		たけのこ だいこん えのきたけ ねぎ			
		かしわもち					かしわもち		
水	牛乳	ソフトめん にくみそソフトめん	ぶたにく はんぺん まめみそ		にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ	ソフトめん さとう でんぶん		
		キャベツのレモンあえ			みずな	キャベツ レモン	さとう	あぶら	
		てづくりおちゃのかおりケーキ	たまご	ぎゅうにゅう	まっちゃ		ケーキこ(こむぎこ)	バター	
木	牛乳	ごはん きびなごのかりかりあげ		きびなごのからあげ(きびなご)			ごはん さとう	あぶら	かみかみ献立
							きびなごのからあげ(こめこ でんぶん)		
		きりぼしだいこんのごまびたし			にんじん	きりぼしだいこん はくさい えだまめ	さとう	ごま	
金	牛乳	ちゃんこじる	とりにく なまあげ		にら	しめじ たまねぎ もやし			
						しょうが			
						しょうが			
水	牛乳	スライス ぶつくりいちごジャム			にんじん トマト	いちご レモン	スライスパン さとう		免疫力アップ献立
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず			たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも さとう	オリーブあぶら	
		マカロニサラダ	まぐろあぶらづけ			きゅうり とうもろこし	マカロニ	たまごなしマヨネーズ	
月	牛乳	ぎんめロウカット びびんバ(にいくいため・ナムル)	ぶたにく まめみそ		ほうれんそう	しょうが にんにく	ぎんめロウカットげんまいごはん	あぶら	
						もやし だいずもやし	さとう		
		ワンタンスープ	やきぶた		にんじん みずな にら	たまねぎ しいたけ	ワンタン		
火	牛乳	オレンジ				オレンジ			
水	牛乳	ごはん とりにくのやわらかあげ	とりにく たまご			しょうが	ごはん こむぎこ	あぶら	
		しそひじきあえ		ひじき	こまつな にんじん	もやし	さとう		
		しろみそじる	あぶらあげ とうふ しろみそ まめみそ			たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
水	牛乳	むぎごはん カレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	あぶら	
							カレールウ		
		なまあげのサラダ	なまあげ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	わふうドレッシング	
金	牛乳	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト					
木	牛乳	ごはん あおじそいりあじフライ	あじフライ(あじ)		あじフライ(あおじそ)		ごはん あじフライ(パンこ)	あぶら	
		うましおキャベツ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	こまあぶら	
		かんとうに	とりにく がんもどき ちくわ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	
金	牛乳	あいちのツイスト ロールパン	ミートボール(とりにく)		レモン	ピーマン トマト	ツイストロールパン さとう でんぶん		
		ラタトゥイユ	ベーコン		なす にんにく	キャベツ	じゃがいも	オリーブあぶら	
		コンソメスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ			
月	牛乳	ごはん ぶたにくとごぼうのあまからあげ	ぶたにく			しょうが ごぼう	ごはん でんぶん さとう	あぶら	食育の日献立
		ゆかりあえ			こまつな	キャベツ あかしそ			
		あいさいみつばのかきたまじる	たまご とうふ		みつば【あいさい】	えのきたけ はくさい	でんぶん		
火	牛乳	ひとくちアセロラゼリー					アセロラゼリー		
水	牛乳	ごはん いわしのうめに	いわしのうめに(いわし)			いわしのうめに(うめ)	ごはん		
		だいずのごもくに	だいず はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう		
		ごちそうすいとんじる	とりにく		チンゲンサイ	だいこん しめじ	すいとん(こむぎこ)		
水	牛乳	ちゅうかめん やさいたっぷりしおラーメン	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし にんにく	ちゅうかめん		
						しょうが			
		ウインナードック	ウインナー たまご	ぎゅうにゅう			ケーキこ(こむぎこ)	あぶら	
金	牛乳	ささきとひじきのさっぱりあえ	とりにく	ひじき		きゅうり とうもろこし	さとう	こまあぶら	
木	牛乳	ごはん あつやきたまご	あつやきたまご(たまご)				ごはん		
		きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	こまあぶら	
		なすのなかまのみそじる	ぶたにく しろみそ まめみそ		トマト こまつな	なす	じゃがいも		
金	牛乳	ごはん あつあげのユーリンチーふう	なまあげ			にんにく ねぎ	ごはん さとう でんぶん	こまあぶら	
		ツナともやしのちゅうかあえ	まぐろあぶらづけ			もやし えだまめ		ごまドレッシング	
		えびいりはるさめスープ	えび ぶたにく	こんぶ	にんじん	はくさい	はるさめ	こまあぶら	
月	牛乳	ごはん やきさばのあまみそかけ	さば しろみそ				ごはん さとう でんぶん		
		はくさいのしおこんぶあえ			こまつな	はくさい もやし			
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん	こんぶ	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	
火	牛乳	ごはん ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	ごはん こめこ こむぎこ さとう	あぶら	
		いとかんてんのくろずあえ		かんてん	チンゲンサイ	だいこん	さとう	こまあぶら	
		トックいりわかめスープ	やきぶた	わかめ	にんじん みずな	たまねぎ ねぎ	トック		
水	牛乳	ごはん ハンバーグのおろしポンずかけ	ハンバーグ(とりにく) かつおぶし			だいこん	ごはん さとう でんぶん		
		かにかまサラダ	かにかまぼこ		ブロッコリー	とうもろこし キャベツ		わふうドレッシング	
		さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく たけのこ		こまあぶら	
木	牛乳	ごはん こもちししゃもフライわふうソース		ししゃもフライ(ししゃも)			ごはん ししゃもフライ(パンこ)	あぶら	鉄強化献立
							さとう でんぶん		
		ひじきのカラフルいため	はんぺん	ひじき	にんじん さやいんげん	きバブリカ	さとう	こまあぶら	
金	牛乳	さつまじる	ぶたにく しろみそ まめみそ		ほうれんそう	しめじ もやし	さつまいも		
		こがた トマトソースのパンネ	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	こがたロールパン	オリーブあぶら	
		だいこんのようふうきんぴら	ベーコン		ブロッコリー	だいこん とうもろこし にんにく	パンネマカロニ	オリーブあぶら	
金	牛乳	メロンゼリーポンチ				パイナップル もも レモン	メロンゼリー さとう		

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。

※天候や物資購入等の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

<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%
月平均	608	16.6%	28.3%	月平均	752	15.9%	25.9%



★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

学校 教育 課 からの お 知 ら せ

愛西市では、子育て世帯への経済的支援策として、市内中学校の生徒に対して給食費(1食330円)を市が負担して無償化しています。また、市内小学校の児童に対して物価高騰対応支援策として、令和7年4月から7月までの給食費(1食290円)を無償化します。