



2022年

# まゆうしよく こんだて表 5月

清須市学校給食センター



日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる	
			1群 魚・肉・卵・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 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
2	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		筑前煮	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ	さとう	
		しそひじきあえ			こまつな	キャベツ もやし		
6	金	かぶとのすまし汁	かまぼこ 豆腐			しその実	さとう	あぶら
		ごはん 牛乳		牛乳		えのきたけ		
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	ごはん	あぶら
9	月	中華サラダ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら
		春雨スープ	焼き豚 なんと		にら	はくさい	はるさめ	
		丸クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	
10	火	えびカツ	えび			たまねぎ	さとう	あぶら
		アスパラ入りグリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	パンこ こむぎこ
		トマトとたまねぎのスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	さとう	オリーブあぶら
11	水	丸カレーライス(アレルギー対応カレー) 牛乳	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	麦ごはん ジャがいも	あぶら
		ビーンズサラダ	大豆 ハム			えだまめ きゅうり とうもろこし	アセロラゼリー	ドレッシング
		アセロラゼリー						
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		白ごまつくね	鶏肉 鶏レバー			たまねぎ	さとう	あぶら
		和風サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	パンこ	ごま あぶら
13	金	けんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さといも	ドレッシング
		丸小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		焼きそば	豚肉 いか ちくわ	青のり	にんじん	キャベツ しょうが	焼きそばめん	あぶら
16	月	愛知の野菜たっぷり揚げぎょうざ	豚肉		にんじん	たまねぎ れんこん	さとう こむぎこ	あぶら
		フルーツポンチ				パイナップル 黄桃	みかん(特) いちご(特) ブルーベリー(特) 梨(特)	
		ツナごはん 牛乳	まぐろ油漬	牛乳		たまねぎ しょうが グリンピース	ごはん さとう	
17	火	ごまあえ	豆腐		ほうれんそう	もやし はくさい	さとう	ごま
		しんじょう汁	魚肉		こまつな	だいこん えのきたけ		
		しんじょう				えだまめ	さとう	
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		さけの塩焼き	さけ			キャベツ きゅうり		
		昆布あえ	塩昆布					
19	木	沢煮わん	豚肉		にんじん みつば	わらび みずなめこ えのきたけ たけのこ だいこん しいたけ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		清須たまねぎと新じゃがのうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	
20	金	新香あえ	豆腐 油揚げ みそ			キャベツ だいこん漬		
		みそ汁				だいこん えのきたけ ねぎ		
		野菜たっぷり塩ラーメン 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ たけのこ とうもろこし	中華めん さとう	あぶら ごまあぶら
23	月	肉だんご	鶏肉			たまねぎ	さとう	あぶら
		丸もものヨーグルト(りんごゼリー)		ヨーグルト			パンこ	あぶら
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
24	火	豚肉のしょうが炒め	豚肉		さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	さとう	あぶら
		ゆかりあえ			赤じそ	キャベツ もやし	さとう	あぶら
		あわせみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		こまつな	だいこん		
25	水	丸ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		ウインナーとポテトのポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	
		ツナサラダ	まぐろ油漬			キャベツ きゅうり	ドレッシング	
26	木	いちごジャム					いちごジャム	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう	あぶら
27	金	ごま酢あえ				キャベツ もやし きゅうり	さとう	あぶら
		吉野汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ		こまつな	はくさい だいこん	でんぷん	ごま ごまあぶら
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
30	月	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ			たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら
		春巻き	鶏肉		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	さとう	あぶら
		パンバンジーサラダ	鶏油漬			キャベツ きゅうり	さとう	あぶら
31	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏肉の香味焼き	鶏肉			にんにく	さとう	あぶら
		おかかあえ	かつおぶし		にんじん こまつな	もやし はくさい	さとう	あぶら
31	火	白みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		子持ちししゃもフライ和風ソース					さとう	あぶら
31	火	ししゃもフライ		ししゃも			さとう	あぶら
		梅風味あえ				キャベツ きゅうり	パンこ こむぎこ	
		なめこ汁	かつおぶし		赤じそ	うめ	さとう	
31	火	ミートソースソフトめん 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ソフトめん さとう	
		オムレツ(サラダステーキ)	鶏卵				さとう	あぶら
		イタリアンサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	ドレッシング	

## ☆☆☆ 毎月19日は食育の日 ☆☆☆

今月は清須市産のたまねぎを使った「清須たまねぎと新じゃがのうま煮」を作ります。うま煮という料理名には「甘煮」という字をあてることもあり、砂糖が貴重だった時の「甘味」が「旨味」だったことの名残だと考えられます。

※今月は清須市産のたまねぎを使用する予定です。■部分  
 ※献立内容や食材は、都合により変更する場合があります。  
 ※使用する食材は、6つの基礎食品群の分類を基本に記載しています。微量な食品や調味料などは記載していません。  
 特定原材料の使用については、「特定原材料等一覧表」でご確認ください。  
 (特定原材料等一覧表は、各学校から希望者に配布しています。また、清須市のホームページから見ることもできます)  
 ※清須市では卵・乳アレルギー対応食を実施しています。(対応食がある日に○)  
 卵成分を含む献立には、献立表の前に(卵)でお知らせします。代替食がある場合には( )に記載します。  
 乳成分を含む献立には、献立表の前に(乳)でお知らせします。代替食がある場合には( )に記載します。  
 (乳アレルギー対象者の牛乳の代替食は「豆乳」、乳成分を含む主食の代替食は「ごはん」です)