



2023年

きゅうしよく 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
1	月	ごはん 牛乳 さけそばろ丼 昆布あえ 豚汁	さけフレーク 塩こんぶ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	ごはん さとう	あぶら
2	火	ごはん 牛乳 いかフライ はくさいの新香あえ かぶとの若竹汁 かしわもち	いか かまぼこ わかめ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい だいこん漬け たけのこ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら ごま
8	月	ごはん 牛乳 かつおのおかか煮 磯煮 白みそ汁	かつお かつおぶし 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	とうもろこし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さとう	
9	火	ごはん 牛乳 中華飯 春巻き オレンジ	豚肉 えび いか 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん には	しいたけ たまねぎ もやし キャベツ しょうが キャベツ もやし エリンギ オレンジ	さとう でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら
10	水	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 ごまあえ 豆乳みそ汁	さんま 豆乳 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	チンゲンサイ	だいこん キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さとう	ごま さといも
11	木	うどん 牛乳 山菜あんかけうどん 子持ちししゃもフリッター 厚揚げサラダ	鶏肉 ししゃも おきあみ 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	わらび たけのこ ぶなしめじ なめこ はくさい しいたけ キャベツ えだまめ とうもろこし	うどん でんぷん こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら ドレッシング
12	金	ごはん おかかふりかけ 牛乳 じゃがいものうま煮 いかときゅうりの甘酢 合わせみそ汁	おかかふりかけ 豚肉 はんぺん いか 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく きゅうり だいこん ぶなしめじ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	さとう ごまあぶら
15	月	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き おひたし ちゃんこ汁	さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが	ごはん さとう さとう	
16	火	⑩ ロールパン 牛乳 えびカツ ポパイサラダ トマトのスープ	えび たら ハム 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく	パン パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ風調味料 オリーブあぶら
17	水	ごはん 牛乳 さごしの照り焼き ささみとひじきのさつぱりあえ みそ汁	さごし 鶏ささみ油漬け 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	こまつな	きゅうり とうもろこし だいこん えのきたけ	ごはん さとう でんぷん さとう	ごまあぶら
18	木	⑩ 麦ごはん 牛乳 ⑩ カレーライス(アレルギー対応カレー) きょうだい豆サラダ ⑩ ヨーグルト(ぶどうゼリー)	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし	麦ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング
19	金	ごはん 牛乳 清須たまねぎの豚丼(食育の日) 梅風味あえ かしわ汁	豚肉 かつおぶし 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	さやいんげん 赤じそ にんじん	たまねぎ こんにゃく しいたけ だいこん キャベツ きゅうり うめ ねぎ	ごはん さとう	さとう じゃがいも
22	月	ごはん 牛乳 チキンライスの具 ⑩ ツナオムレツ(サラダステーキ) ウインナーとキャベツのスープ	鶏肉 鶏卵 まぐろ水煮 ウインナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース たまねぎ キャベツ	ごはん さとう	
23	火	ごはん 牛乳 ごぼうつくね しそひじきあえ のっぺい汁 乾燥小魚	鶏肉 ひじき 鶏肉 豆腐 いわし	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし しその実 だいこん	ごはん さとう	あぶら あぶら
24	水	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ おかかあえ 沢煮わん	鶏肉 かつおぶし 豚肉	牛乳	こまつな にんじん みつば	しょうが もやし はくさい わらび たけのこ ぶなしめじ なめこ だいこん しいたけ	ごはん でんぷん さとう	あぶら
25	木	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 五目煮豆 たまねぎのみそ汁	いわし 鶏肉 大豆 はんぺん 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さとう	
26	金	中華めん 牛乳 野菜たっぷり塩ラーメン 揚げぎょうざ フルーツ杏仁	焼豚 いか 鶏肉	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 キャベツ たまねぎ にんにく しょうが パイン 黄桃	中華めん	こむぎこ 豆乳ゼリー
29	月	⑩ ミルクロールパン 牛乳 ハンバーグ サワーキャベツ ⑩ クリームシチュー	豚肉 鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	パン さとう さとう	あぶら あぶら
30	火	ごはん 牛乳 ⑩ 親子丼 即席漬け しんじょう汁 しんじょう	鶏肉 鶏卵 こんぶ 魚肉	牛乳	みつば にんじん みずな にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり だいこん えのきたけ ごぼう	ごはん さとう	
31	水	発芽玄米ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンバンジーサラダ ピーチゼリー	豚肉 豆腐 みそ 鶏ささみ油漬け	牛乳		たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	発芽玄米ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ドレッシング ピーチゼリー

☆☆☆ 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「清須たまねぎの豚丼」を作ります。
この季節に販売されているたまねぎは「とれたて」のものが多く、甘みずみずしいのが特徴です。火を通すとすぐにとろけてしまうのですが、たまねぎの姿ができるだけ残るように、気をつけて調理しますね。

※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◎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⑩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)