

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	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	ごはん・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1	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	パンこ さとう	ごま あぶら
		甘酢あえ				キャベツ もやし きゅうり	さとう	
		豚汁	豚肉 油揚げ みそ 豆腐		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ		
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		かつおフライ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	あぶら
		かおりあえ			青じそ	キャベツ もやし	さとう	ごま
		かぶとの若竹汁	かまぼこ	わかめ		たけのこ ねぎ		
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		マーボー豆腐	豚肉 大豆 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 でんぷん	ごまあぶら あぶら
		春巻き	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら
		バナナチップス				バナナ	さとう	ヤシあぶら
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう	
		ゆかりあえ			赤じそ	キャベツ もやし	さとう	
		きつね汁	油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん はくさい ねぎ		
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏そぼろ丼	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし	さとう	あぶら
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし はくさい	さとう	
		みそ汁	豆腐 油揚げ みそ			だいこん えのきたけ ねぎ		
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		ツナごはん	まぐろ油漬け			たまねぎ しょうが グリンピース	さとう	
		おひたし			ほうれんそう	もやし はくさい	さとう	
		どさんこ汁	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	とうもろこし ねぎ	じゃがいも	
⑬	火	⑩ ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		ハンバーグ	鶏肉			たまねぎ	さとう	あぶら
		アスパラ入りグリーンサラダ	ウインナー		ブロッコリー アスパラガス	キャベツ とうもろこし		ドレッシング
		ジュリエンヌスープ			にんじん みずな	だいこん たまねぎ たけのこ えのきたけ		
⑭	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		ピビンバ	豚肉		ほうれんそう	しいたけ ぜんまい にんにく もやし	さとう	あぶら ごま ごまあぶら
		わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ はくさい ねぎ		
		⑩ スティックチーズ（ミニみかんゼリー）		チーズ				
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう	
		厚揚げサラダ	厚揚げ	わかめ		キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング
		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	
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	あぶら
		青菜あえ			にんじん ひろしまな きょうな だいこんぼ	キャベツ もやし		ごま
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		こまつな	だいこん ごぼう	さといも	
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		愛知県産たまねぎの豚丼	豚肉		さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しいたけ	さとう	
		浅漬け				はくさい きゅうり もやし		
		あわせみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			だいこん ねぎ		
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		八宝菜	豚肉 えび いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさい しょうが	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
		しゅうまい	豚肉			たまねぎ	こむぎこ さとう	ごまあぶら
		パンパンジーサラダ	鶏ささみ油漬け			キャベツ きゅうり		ドレッシング
21	水	ごはん おかかふりかけ 牛乳	おかかふりかけ	牛乳			ごはん	
		さばのみそ煮	さば みそ				さとう	
		梅風味あえ	かつおぶし		赤じそ	だいこん キャベツ きゅうり うめ	さとう	
		ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが		
⑳	木	⑩ 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
		肉だんご	鶏肉			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら
		フルーツゼリーあえ				パイン 黄桃	いちごゼリー みかんゼリー	
23	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		コロッケ			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パンこ こむぎこ 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	さとう	ドレッシング
		呉汁	大豆 豆腐 みそ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ		
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	
		ごまあえ			ほうれんそう	もやし はくさい	さとう	ごま
		なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ ねぎ		
27	火	うどん 牛乳		牛乳			うどん	
		五目うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	はくさい しいたけ ねぎ		
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			こむぎこ でんぷん	あぶら
		わらびもち					わらびもち	
㉑	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん	
		⑩ カレーライス（乳アレルギー対応カレー）	豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら
		コーンサラダ	ウインナー			キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング
		もものゼリー					ももゼリー	
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		たらのフライレモンソースかけ	たら			レモン	こむぎこ パンこ さとう でんぷん	あぶら
		昆布あえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		
		白みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
⑳	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		チキンライスの具	鶏肉		トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		
		㉑ オムレツ（サラダステーキ）	鶏卵				さとう	あぶら
		野菜スープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	

☆☆☆ 毎月19日は食育の日 ☆☆☆

今月は、愛知県産のたまねぎを使って「愛知県産たまねぎの豚丼」を作ります。
この日に使うたまねぎは「新たまねぎ」といって、みずみずしく、甘みが強いのが特徴です。

5/5

端午の節句

（菖蒲の節句）

かしわもち

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、かぶとやこいのぼりを飾り、ちまきやかしわもちを食べて男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。

こどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

※今月は、愛知県産のチンゲンサイを使用する予定です。19日のたまねぎも愛知県産です。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ができます。）

※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、献立名の前に㉑でお知らせします。代替食がある場合には（ ）内に記載します。

乳成分を含む献立には、献立名の前に乳でお知らせします。代替食がある場合には（ ）内に記載します。

（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）