

令和7年(2025)度

5月分 予定献立表



みよし市健康づくり大使「キューちゃん」

みよし市立学校給食センター

5月の目標「食事のマナーを守ろう」

日	曜	献立名	おもな働きと食品						I栄養価 (kcal) たんぱく 質 (g) 小学校 中学校	♪ 献立のワンポイント ♪ 			
			赤 おもに血や肉となり からだ 体をつくるものになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーとなり からだ 体を動かすものになる								
						1 群	2 群	3 群			4 群	5 群	6 群
						魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜			その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類
1	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		692 26.8 831 30.4	ホキは、オーストラリアやニュージーランドの近くの海でとれる「たら」の仲間の魚です。「ホキ」とは、ニュージーランドの先住民民族マオリの人たちの言葉で、葉だそうです。			
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ	さとう じゃがいも						
		ホキの米粉フライレモンソースかけ	ホキ			レモンかじゅう	こめこ さとう	あぶら					
		野菜のごまあえ			にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ	さとう	ごま					
②	金	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ		683 29.7 872 33	【◎スマイル 給食】 今日の給食はこどもの日の行事食です。昔からこどもの日には、たけのこやかとお、かしわ餅などが食べられてきました。東日本ではかしわ餅がよく食べられますが、西日本では、ちまきがよく食べられるそうです。			
		たけのこご飯の具	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ	さとう						
		新玉ねぎと豆腐のみそ汁	とうふ まめみそ こめみそ		こまつな	たまねぎ しめじ だいこん							
		かつおのおかか煮	かつお かつおぶし										
7	水	かしわ餅					かしわもち		650 21.2 760 24.2	アーモンドは、種を食べる「種実類」の仲間です。種なので、これから芽を出して成長するための栄養がたっぷり詰まっています。また、食物繊維が豊富でおなかの調子を整える働きがあります。			
		白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			しらたまうどん						
		あんかけうどんの汁	あぶらあげ かまぼこ		にんじん	だいこん ほししいたけ ねぎ	でんぶん						
		和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら					
8	木	野菜のアーモンドあえ			にんじん	もやし キャベツ	さとう	アーモンド	595 24.7 778 30.2	チャブチェは、はるさめや野菜、きのこ、肉などの材料をごま油や砂糖、しょうゆで甘辛くいためたりあえたりした朝鮮料理です。今日の給食では、はるさめの代わりにしらたきが使われています。			
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		中華風豆腐スープ	ぶたにく とりにく とうにゅう		にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい	でんぶん						
		コーンしゅうまい (小1個・中2個)	とうふ たら ぶたにく			たまねぎ とうもろこし	しゅうまいのかわ						
9	金	野菜たっぷりしらたきチャブチェ	ぶたにく		にんじん ピーマン	にんにく しらたき しいたけ	さとう	ごまあぶら ごま	647 25.9 814 31	あじは一年中とれる魚ですが、これから夏に向けて旬を迎えます。あじには、脳の発達を助け、血液の流れを良くしてくれる脂の仲間が多く含まれています。肉や野菜にはほとんど含まれていないビタミンDが豊富なので、進んで魚を食べましょう。			
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		野菜と高野豆腐のうま煮	ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	さとう じゃがいも でんぶん						
		青じそ入りあじフライ	あじ		あおじそ		パンこ	あぶら					
12	月	野菜とささみのおひたし	ささみあぶらづけ		にんじん ちんげんさい	もやし	さとう		658 21.1 862 27.4	『大豆ナゲット』には、愛知県産の大豆が使われています。地元の食材を食べることは、地域の生産者の応援や、環境に優しい生活につながります。給食では、愛知県産やみよし市産の食材を積極的に使用しています。			
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		ポークカレー (米粉)	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ かき	じゃがいも	こめこの カレールウ					
		大豆ナゲット (小1個・中2個)	だいち とりにく		にんじん	にんにく	さとう	あぶら					
⑬	火	クルトンサラダ			あかパプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし	クルトン	フレンチ ドレッシング	632 24.2 785 28.7	さやいんげんは、いんげんまめの若いさやで、夏が旬の野菜です。さやいんげんは、皮膚や粘膜を健康にする「カロテン」という栄養素をたくさん含みます。緑黄色野菜の仲間です。今日は、ごまあえにしました。			
		玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			げんまい こめ						
		新玉ねぎと根菜の白みそ汁	とうふ こめみそ むぎみそ あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	さといも						
		ハンバーグの和風ソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん		あぶら					
14	水	さやいんげんのごまあえ	ささみあぶらづけ		さやいんげん	もやし キャベツ	さとう	ごま	682 24.6 849 29.1	生揚げは、豆腐を厚く切って油で揚げた物です。厚揚げとも呼ばれ、四角い形のほかに三角形のものもあります。骨や歯を丈夫にするカルシウムが豆腐の倍 以上含まれているので、成長期に進んで食べたい食品の一つです。			
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		にんじん ちんげんさい	たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい	さとう でんぶん	あぶら					
		春巻き	ぶたにく		にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	ごまあぶら あぶら					
15	木	切り干し大根の中華サラダ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	651 22.6 799 27.3	『焼きそば』は給食で人気のメニューです。給食の焼きそばは、大きな釜で肉と野菜をいためる前に、中華めんを焼くのがポイントです。めんを焼いておくと、焼きそばがおいしく仕上がります。			
		サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン						
		野菜たっぷりスープ	ベーコン		かぼちゃ	セロリ たまねぎ はくさい えのきたけ							
		焼きそば (サンド)	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ しょうが	ちゅうかめん	あぶら					
16	金	フルーツの蒲郡みかんゼリーあえ				りんご パイナップル	みかんゼリー		656 29.5 817 34.6	『鶏団子と野菜のつゆたく煮』には、体の調子を整えてくれる野菜やきのこが、たくさん入っています。にんじん、、チンゲンサイ、大根、しめじと鶏団子の中にねぎ、玉ねぎの6種類入っています。いくつ見つけられましたか。			
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		鶏団子と野菜のつゆたく煮	とりだんご なまあげ		にんじん チンゲンサイ	だいこん しめじ	さとう						
		さばの銀紙焼き	さば まめみそ				こめこ さとう						
⑬	月	和風サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	664 26.4 808 30	今月の「日本全国食めぐり」は群馬県です。『こしね汁』は、こんにやくやしいたけ、ねぎなどその地域の農産物を使用して作った汁物です。『ソースカツ』は、ウスターソースなどのソースをカツにかけた群馬県で人気のメニューです。			
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		★こしね汁	ぶたにく とうふ こめみそ			こんにやく しいたけ ねぎ		あぶら					
		ソースカツ	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら					
19	月	小松菜のあえ物			にんじん こまつな	もやし はくさい	さとう		664 26.4 808 30	今月の「日本全国食めぐり」は群馬県です。『こしね汁』は、こんにやくやしいたけ、ねぎなどその地域の農産物を使用して作った汁物です。『ソースカツ』は、ウスターソースなどのソースをカツにかけた群馬県で人気のメニューです。			
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		★こしね汁	ぶたにく とうふ こめみそ			こんにやく しいたけ ねぎ		あぶら					
		ソースカツ	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら					

日	曜	献立名	おもな働きと食品						I値* (kcal) たんぱく 質 (g) 小学校 中学校	♪献立のワンポイント♪ 			
		◎…食育の日の献立 ★…新メニュー	赤 おもに血や肉となり からだ 体をつくるものとなる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーとなり からだ 体を動かすものとなる	1 群	2 群	3 群			4 群	5 群	6 群
		日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがつきます。	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類					
20	火	中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		672	つくねは、鶏肉などのすり身を団子や棒の形にした料理です。つくねの歴史は古く、狩猟を主にしていた大昔から、日本で食べられてきたと言われています。今日のつくねにはごぼうが入っています。			
		鶏塩めんのスープ	とりにく なるたまき	わかめ	にんじん	にんにく しょうが だいこん ほししいたけ ねぎ	でんぶん	ごまあぶら	30.8				
		ごぼう入りつくね (小・中2個)	とりにく			ごぼう たまねぎ しょうが			779				
		お豆ちゃんサラダ	だいず まぐるあぶらづけ			えだまめ キャベツ きゅうり		マヨネーズふう ドレッシング	35.4				
(21)	水	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		629	きびなごは、体長 1 0 c m ほどの小さな青魚です。ニシンの仲間の魚で、体には青い帯状の模様があります。青魚の仲間には、血液の流れや脳の働きを良くすると言われている脂の仲間が豊富に含まれています。			
		大根のそぼろ煮	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん	さとう でんぶん		29.7				
		きびなごの唐揚げ (小2～3個・中3～4個)	きびなご			しょうが	こめこ	あぶら	791				
		五目納豆	なっとう かつおけずりぶし		にんじん ほうれんそう		さとう		28.2				
22	木	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		628	『タコライス』は、沖縄県で生まれた料理です。メキシコ料理の「タコス」と「ご飯」を合わせた料理です。給食では、味付けしたひき肉や玉ねぎ、コーン、トマトなどをいためた具をご飯に乗せて食べましょう。			
		タコライスの具	ぶたにく		トマト	にんにく たまねぎ とうもろこし			23.6				
		じゃが芋団子のスープ	ハム		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ はくさい	じゃがいもだんご		795				
		きゅうりのツナサラダ	まぐるあぶらづけ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	35.9				
23	金	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		607	普段よく食べられているもやしは、ブラックマッペという黒い豆や、緑豆という緑色の豆から芽が出たものです。大豆もやしは、その名の通り大豆から芽が出たもやしです。			
		わかめスープ (うずら卵 入り)	うずらたまご とうふ	わかめ		はくさい ねぎ			27.3				
		豚肉とぜんまいの炒め物	ぶたにく			たまねぎ たけのこ ぜんまい はくさいキムチ	さとう		758				
		大豆もやしのナムル	だいず		にんじん	だいずもやし キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	32.4				
26	月	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		661	茎わかめは、わかめの茎の部分です。コリコリとした食感が特徴で、あえ物にするとおいしく食べられます。食物繊維をたくさん含んでいるので、おなかの調子を良くしてくれる働きがあります。			
		マーボー豆腐	ぶたにく 豆みそ とうふ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さとう でんぶん		27.5				
		ショウロンボウ (小1個・中2個)	ぶたにく とりにく			しょうが たまねぎ	ショウロンボウのかわ		868				
		茎わかめの中華あえ	まぐるあぶらづけ	わかめ		もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	34.8				
27	火	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		655	アスパラガスは 5 月から 6 月が旬の野菜で、グリーンのほかにホワイトもあります。アスパラガスには「アスパラギン酸」という栄養素が含まれていて、疲労回復に効果があると言われています。			
		けんちん汁	あぶらあげ とうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ だいこん こんにゃく ねぎ			22.4				
		なすみそメンチカツ	ぶたにく みそ			たまねぎ なす	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	816				
		アスパラサラダ			グリーンアスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		マヨネーズふう ドレッシング	26.3				
(28)	水	麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ		664	今日のご飯は「麦ご飯」です。麦ご飯には「大麦」という麦が入っています。食物繊維が白いご飯の 3 倍あるので、生活習慣病を防いだりする働きが期待できます。今日は「キムタクご飯」の具をかけて食べましょう。			
		キムタクごはんの具	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが はくさいキムチ たくあん			28.3				
		春雨スープ	ハム とうふ		チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ とうもろこし	はるさめ		810				
		パンパンジー	とりにく			もやし きゅうり	さとう	ごま	33				
29	木	フローズンヨーグルト		ヨーグルト						じゃが芋には、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃが芋に含まれるビタミンCは熱に強いという特徴があります。			
		黒ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		669				
		じゃが芋と大豆のトマト煮	ベーコン だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		27.4				
		オムレツ	たまご						818				
30	金	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロー ドレッシング	32.6	「レバーとじゃが芋の甘辛煮」のレバーは、鶏のレバーです。レバーは栄養価がとても高い食べ物で、血を濃くする鉄分は鶏むね肉の 3 0 倍、肌の健康や目の働きを助けるビタミンAは 7 8 0 倍もあります。			
		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		658				
		野菜たっぷりみそ汁	むぎみそ まめみそ こめみそ なまあげ			だいこん たまねぎ はくさい ねぎ			24.2				
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とりにく とりレバー				じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	816				
		キャベツとひじきの和風サラダ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ えだまめ		わふう ドレッシング	28.6				

★食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。

摂取栄養量と摂取基準		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ				食物繊維総量 g	食塩相当量 g
小学校	今月の平均栄養価	653	25.9	27.9%	378	103	3.0	3.0	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	5.5	2.3
	摂取基準値	650	26.8	20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	811	30.7	26.0%	411	122	4.0	3.7	367	0.81	0.58	29	6.7	2.8
	摂取基準値	830	34.2	20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

* 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

【◎スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料8品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナツ、くるみ）を使用しない献立の日のことで、毎月1回実施します。ただし、飲用牛乳および成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。

【アレルギー物資明細について】

各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。

※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見るすることができます。

今月の地場産物

<みよし市産>



米・米粉
柿(ピューレ)

<愛知県産>



玄米・豚肉・うずら卵・大豆・豆腐・生揚げ・油揚げ・豆みそ・米みそ・八丁みそ・牛乳・ほうれん草
チンゲンサイ・青しそ・れんこん・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ
大根・もやし・米粉・切り干し大根・セロリ・なす

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更となる場合があります。

※  は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。