



# 5月 小学校給食こんだて表

今月のこんだて目標 **新緑の季節にとれる食べ物を味わおう**

曜日	こんだて名	主な材料とその働き							
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など		
タンパク質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
1 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	ぶたにくとたまねぎのうまに	ぶたにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	さとう			
	ちくわのおちやてんぷら(2こ) もやしゆかりあえ	ちくわ		おちやのこな あかしそ	もやし	こむぎこ てんぷん さとう	こめあぶら		
2 木	① ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	わかたけじる	かまぼこ あぶらあげ	わかめ	にんじん	たけのこ はくさい ねぎ しいたけ				
	② そうだかつおのおかかに はるキャベツと きりぼしだいこんのあえもの かしわもち	かつお			キャベツ きりぼしだいこん	さとう さとう	あずき こめこ さとう		
7 火	あいちのこめコパン はっこうにゅう		はっこうにゅう			パン			
	しろいんげんとコーンの ポタージュ		ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ どうもろこし マッシュルーム	じゃがいも しろいんげんまめ ホワイトルウ			
	ハンバーグの トマトソースかけ	とりにく ぶたにく		トマト きピーマン あかピーマン にんじん	たまねぎ ズッキーニ	さとう てんぷん			
	コールスロー				きゅうり キャベツ			ドレッシング	
8 水	① ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	なまあげの ちゅうかはんのぐ チャブチェ	なまあげ うずらたまご とりにく ぶたにく		にんじん にんじん いら きパプリカ	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ にんにく	さとう てんぷん はるさめ さとう	しろごま ごまあぶら		
9 木	ふきごはん	とりにく あぶらあげ	こんぶ	にんじん	こんにやく ふき ごぼう たけのこ	こめ もちごめ さとう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わふうコロッケ				れんこん	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら		
	ほうれんそうのごまあえ とうにゅうプリンタルト			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	しろごま		
10 金	① ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	じゃがいもだんごじる にくみそひじきどんのぐ ブルー	かまぼこ あぶらあげ ぶたにく まめみそ	ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ たまねぎ しょうが ブルー	じゃがいも てんぷん さとう てんぷん			
	② ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
13 月	トッポギスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ どうもろこし	トッポギ			
	あげぎょうざ(2こ) もやしのナムル	ぶたにく			キャベツ もやし	こむぎこ さとう	こめあぶら しろごま ごまあぶら		
	① ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
14 火	たまごとし	たまご とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう			
	きんぴらごぼう	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	しろごま ごまあぶら		
	やさいふりかけ	かつおぶし		あおな		さとう			
15 水	① ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	ジャーチャンドウフ	なまあげ ぶたにく まめみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	さとう てんぷん			
	はるさめサラダ かたぬきチーズ	チキンハム			きゅうり もやし どうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら		
16 木	① ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	ごもくじる	とうふ ぶたにく		にんじん	だいこん ねぎ	さといも			
	からふとししゃもフライ(2び) きゅうりのしおこんぶあえ	ししゃも				こむぎこ パンこ	こめあぶら		
	バナナチップス		こんぶ	にんじん	きゅうり バナナ	さとう	ココナッツオイル		

① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。  
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

日 曜	5月 こんだて名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など
	タンパク質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
17 金	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース コーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにく だいず まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キャベツ きゅうり	ソフトめん トマトルウ さとう さとう	サラダゆ
20 月	むぎごはん ぎゅうにゅう つみれじる おやこそぼろ フローズンヨーグルト	とうふ いわし たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ グリンピース	こめ おおむぎ さとう	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう えがおのカレーシチュー アスパラガスのサラダ	ぶたにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも カレールウ さとう	たまごなし マヨネーズ
22 水	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん あおじそいりあじフライ もやしとひじきのあえもの ココアぎゅうにゅうのもと	ぶたにく かまぼこ あじ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおじそ にんじん	たけのこ ごぼう あおじそ もやし	こめ ながいも パンこ さとう さとう	こめあぶら ココア
23 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう だいずとチキンのトマトに キャベツとウインナーの ソテー	だいず とりにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし セロリ にんにく キャベツ	じゃがいも さとう	こめあぶら
24 金	わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さんしよくあえ	ぶたにく まぐろあぶらづけ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース もやし きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう さとう	しろごま
27 月	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうじる まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	とうふ とうにゅう あわせみそ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ しょうが だいこん	こめ じゃがいも さとう さとう	
28 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク シャキシャキポテトサラダ れいとうパイナップル	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく きゅうり とうもろこし パイナップル	こめ おおむぎ ハヤシルウ さとう じゃがいも	たまごなし マヨネーズ
29 水	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに さばぎんがみやき キャベツのそくせきづけ	とりにく ちくわ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう さとう	しろごま
30 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごスープ チンジャオロース きらずあげ	たまご とうふ とりにく ぶたにく おから	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	こめ おおむぎ てんぷん てんぷん さとう こむぎこ さとう	ごまあぶら なたねあぶら
31 金	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう やさいたつぷりポトフ チキンカツ フレンチサラダ こぶくろソース	だいず ポークウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ きゅうり	パン じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら ドレッシング	

<学校給食費の納期限等のお知らせ>

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
245円	3月分	令和6年4月30日(火)	3,185円	13日
	4月分	令和6年5月31日(金)	3,675円	15日

※ 口座への入金は、納期限(口座振替日)の前日までをお願いします。  
 ※ 給食提供日の4日前(土日祝日等を除く)までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

令和6年4月分から、1食当たり給食費を295円としています。  
 ただし、令和6年度中は公費負担により値上げ分を無償化し、保護者負担額(児童生徒分)は変更せず、245円としています。

市のホームページに、アレルギー献立表を掲載しています。

