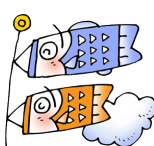


令和7年度5月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜	 こんだて めい 献立名	 赤 体をつくるもとになる食品		 緑 体の調子を整える食品		 黄 エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油・種実	
1木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		766
	はんぺんの青のり風味	やさいはんぺん	あおのり					596
	よしのに 吉野煮	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	たけのこ	じゃがいも さとう でんぷん		491
	キャベツのしそあえ			しそ	キャベツ もやし きゅうり			
端午の節句献立 								
2金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		749
	たけのこのみそふりかけ	ぶたにく みそ		いんげん	たけのこ たまねぎ しょうが	さとう	ごまあぶら	475
	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし			しょうが	さとう でんぷん		602
	端午の節句のすまし汁	かまぼこ なまあげ		にんじん はねぎ	キャベツ	じゃがいも		
【小中】プチゼリー					アセロラ	さとう		
7水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		880
	鶏肉のさっぱりソース	とりにく				さとう でんぷん	あぶら	682
	【小中】トッポギ	はんぺん		きピーマン	たまねぎ にんにく	トッポギのもち さ とう でんぷん	ごまあぶら	570
	【幼】マカロニのトッポギ風	はんぺん		きピーマン	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう で んぷん	ごまあぶら	
8木	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ			
	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		881
	シーフードトマトソース	えび ツナ		にんじん いんげん ト マト バジル	たまねぎ しめじ にんにく		オリーブあぶら	652
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		きピーマン あかピーマ ン	キャベツ		あぶら	582
9金	わかきむ 若草蒸しパン	とうにゅう		まっちゃ		こむぎこ さとう でんぷん あずき		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		820
	ししゃもフライ (小中2本)	ししゃも				パンこ こむぎこ	あぶら	666
	こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ	こうや豆腐 とりに く たまご		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう		505
12月	かりもりと赤しそと生姜の酢のもの			しそ	かりもり きゅうり しょうが	さとう		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		800
	シューマイ (小中2個)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ		600
	マーボーなす	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ なす たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら	495
13火	ナムル	にんじん		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ご ま	
	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		756
	さけの碧南マヨネーズ焼き	さけ					ノンエッグマヨネー ズ	589
	かりもりの和風ピリ辛炒め	ぶたにく			かりもり キャベツ とうもろこし しょうが			485
14水	焼きふ汁	かまぼこ なまあ げ		こまつな	たまねぎ ほししいたけ	やきふ		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		808
	ちくわのカレー揚げ (小2個、中3個)	ちくわ				こむぎこ	あぶら	607
	じゃが芋の生姜じょうゆ炒め	ベーコン		あかピーマン	しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	455
15木	わかたけ 若竹汁	とりにく わかめ		にんじん	たけのこ たまねぎ しめじ			
	レーズンパン 牛乳		ぎゅうにゅう		ぶどう	パン		873
	キャベツ入りメンチカツ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	652
	野菜のソースソテー	ハム		チンゲンサイ きピー マン	もやし		あぶら	469
16金	シーフードチャウダー	えび いか とう にゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		768
	さわらの塩焼き	さわら						596
	じゃがいもとツナのうま煮	ツナ はんぺん		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう		485
19月	きりぼしだいこん 切干大根のさっぱりあえ			こまつな にんじん	きりぼしだいこん とうもろこし	さとう		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		784
	いかフライの梅ソース	いか		しそ	うめ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	650
	『こんにゃくソテー』	ハム		にんじん きピーマン	こんにゃく キャベツ しょうが	さとう	あぶら	504
19月	なすのみそ汁	なまあげ みそ		こまつな	なす たまねぎ			

令和7年度5月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜	 こんだて めい 献立名	 赤 体をつくるもとになる食品		 緑 体の調子を整える食品		 黄 エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油・種実	
20 火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		892
	えんどう豆とキャベツのペペロンチーノ	ベーコン		あかピーマン	グリーンピース キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく	スパゲティ	オリーブあぶら	665
	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	たまねぎ しめじ	さとう		495
	カクテルゼリー	とうにゅう			パインアップル もも りんご ぶどう			
21 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		865
	豆腐の中華風煮	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく きくらげ	さとう でんぶん あぶら		697
	【小中】春巻	とりにく		にんじん にら	たけのこ たまねぎ キャベツ きくら げ にんにく ほししいたけ	さとう こむぎこ は るさめ はるまきの かわ	あぶら	601
	【幼】春巻	ぶたにく		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ しょう が にんにく ほししいたけ	さとう こむぎこ は るさめ はるまきの かわ	あぶら	
22 木	もやしの辛味あえ			にんじん	もやし きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		831
	チキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ あぶら		654
	かんとうに 関東煮	ちくわ はんぺん な まあげ		にんじん	こんにゃく だいこん	さとう		531
23 金	そらまめ 空豆				そらまめ			
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		839
	けんちんみそかけ	とうふ あぶらあげ ぎょにく	ひじき	にんじん				664
	【筑前煮】	とりにく ちくわ		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ れんこん ごぼ う	なまふ さとう		574
26 月	アスパラガスの豆乳バターしょうゆ炒め	ハム		グリーンアスパラガ ス にんじん	キャベツ にんにく		とうにゅうバター	
	あま 甘みそ	みそ				さとう	ごま	
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		763
	なまあ 生揚げのカレー煮	ぶたにく あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも		598
27 火	チンゲンサイの白しょうゆ炒め	ツナ		チンゲンサイ きピー マン	キャベツ しょうが			492
	セミノール				セミノール			
	あいちの米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		764
	オムレツ	たまご				さとう		639
28 水	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		517
	アスパラガスサラダ			グリーンアスパラガ ス あかピーマン	キャベツ とうもろこし			
	フレンチドレッシング						ドレッシング	
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		781
29 木	とりにく 鶏肉の塩レモン焼き	とりにく			レモン	でんぶん あぶら		605
	えだまめ 『枝豆の炒め物』	かまぼこ		にんじん	えだまめ たまねぎ しょうが	さとう あぶら		498
	おとう汁	あつあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ	じゃがいも		
	ごこく 五穀ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ はつがげん まい くらまい あ かまい		749
30 金	『ツナと荳わかめのふりかけ』	ツナ	くきわかめ	にんじん	とうもろこし にんにく		ごまあぶら	476
	あげぎょうざ (小中2個)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ あぶら		607
	タイピーエン	ぶたにく えび		あかピーマン こま つな	もやし たけのこ ほししいたけ	はるさめ あぶら		
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		754
31 土	レバーのマリアナソース	レバー とりにく				さとう あぶら		588
	キャベツのあえもの			こまつな	キャベツ もやし	さとう		480
	えび団子汁	えびだんご		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ			

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。(給食回数20回) ※愛知県産・碧南市産の食材は**太字**になっています。

※材料は、すべてを記載しているわけではありません。 ※水産物(練り製品を含む)は、えび・かに・いかなどが混ざる可能性があります。

※アレルギー原因物質については、食物アレルギー詳細な献立表で確認してください。

※『 』は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

令和6年度 クッキングコンテスト受賞献立から一品紹介！

★★ かきもりとうなご赤しそと葉生姜の酢の物 ★★ 応募者 田中 彩葉さん

碧南市でとれるおいしいものがたくさんつまった料理です。朝でもさっぱりと食べやすい味になっています。(レシピは給食用にアレンジする前のものです。)

【材料】(3人分)

かきもり 小4分の3
うなご 10g

赤しそ 3枚
葉生姜 1かけ

A 酢 大さじ2
A 砂糖 大さじ2
A 塩 少々

【作り方】

- ①かきもりを好みの大きさに切り、小さじ2分の1(分量外)の塩でもむ。
- ②①を水ですすいでからしぼる。
- ③赤しそを細長く切り、葉生姜も小さく切る。
- ④Aを混ぜる。
- ⑤④の中に、②、③、うなごを入れ、しっかり混ぜる。

