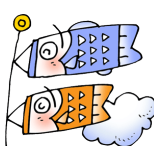
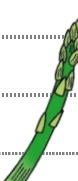
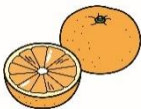


令和7年度5月分 学校給食予定献立表

碧南市第2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
		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	あいちの米粉パン こめこ 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
	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		
	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	
端午の節句献立 								
2 金	ごはん ぎゅうにゅう 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		
	端午の節句のすまし汁 たんご せきつ	かまぼこ なまあげ		にんじん はねぎ	キャベツ	じゃがいも		
	プチゼリー				アセロラ	さとう		
7 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		763
	なまあげ に 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
	チンゲンサイの白しょうゆ炒め しろ いた	ツナ		チンゲンサイ きピーマン	キャベツ しょうが			
	セミノール 				セミノール			
8 木	ごこく ぎゅうにゅう 五穀ごはん 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
	『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 (2個) こ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
	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	
9 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		781
	とりにく しお 鶏肉の塩レモン焼き	とりにく			レモン	でんぷん	あぶら	605
	『枝豆の炒め物』 えだまめ いた もの	かまぼこ		にんじん	えだまめ たまねぎ こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	
	おとう汁 じる	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		
12 月	ごはん ぎゅうにゅう 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) しょう こ ちゅう こ	ちくわ				こむぎこ	あぶら	607
	じゃが芋の生姜しょうゆ炒め いも しょうが いた	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	
	わかたけ じる 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			
13 火	ソフトめん ぎゅうにゅう 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 やさ	ウインナー		きピーマン あかピーマン	キャベツ		あぶら	
	わか草蒸しパン	とうにゅう		まっちゃん		こむぎこ さとう でんぷん あずき		
14 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		820
	ししゃもフライ (2本) ほん	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		
	かりもりと赤しそと生姜の酢のもの あか しょうが す もの			しそ	かりもり きゅうり しょうが	さとう		
15 木	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』 ちくぜんに	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		
	アスパラガスの豆乳バターしょうゆ炒め とうにゅう いた	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	
16 金	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		865
	とうふ ちゅうかうに 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 でんぷん	あぶら	697
	はるまき 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	
19 月	もやしの辛味あえ からみ			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		766
	はんぺんの青のり風味 あお ふうみ	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		
	キャベツのしそあえ			しそ	キャベツ もやし きゅうり			

令和7年度5月分 学校給食予定献立表

碧南市第2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
		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	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	あぶら	650
	『こんにやくソテー』	ハム		にんじん きピーマン	こんにやく キャベツ しょうが	さとう	あぶら	
	なすのみそ汁	なまあげ みそ		こまつな	なす たまねぎ			
21 水	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	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう		
	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		
22 木	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	
	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		
23 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		880
	とりにく 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
	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	
	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			
26 月	ごはん 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	こんにやく だいこん	さとう		
	そらまめ 空豆				そらまめ			
27 火	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			
	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		
28 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		800
	シューマイ（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	
	ナムル			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	
29 木	ミルクロールパン 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		
	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			
30 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		754
	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		
	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！

★★ かりもりとこうなごと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）

かりもり 小4分の3 赤しそ 3枚 A 酢 大さじ2
こうなご 10g 葉生姜 1かけ A 砂糖 大さじ2
A 塩 少々

【作り方】

- ①かり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ほる。
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、こうなごを入れ、しっかり混ぜる。

