





# 令和8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	 献立名	赤    		緑   		黄    		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園	
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油・種実		
<b>端午の節句献立</b>									
1 金	ご飯 牛乳 たけのこのそぼろふりかけ かつおのごま風味あげ(小中2個) 端午の節句のすまし汁	ご飯に掛けて 食べましょう。	ぶたにく かつお かまぼこ  namaあ げ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		たけのこ たまねぎ えだまめ ほし しいたけ	こめ さとう あぶら でんぶん あぶら ごま じゃがいも	797 649 491	
	ご飯 牛乳 あじフライ かりもりもりチャンフルー 若竹汁 【小中】プチアセロラゼリー	令和7年度 クッキングコン テストの受賞 料理をアレンジ しました。作り 方が裏面に 載っています。	あじ ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし かまぼこ わかめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	かりもり たまねぎ たけのこ たまねぎ しめじ アセロラ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	793 631 499	
	ご飯 牛乳 生揚げのカレー煮 アスパラガスの白しょうゆ炒め セミノール		ぶたにく ぶたレ パー あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん いんげん グリーンアスパラガス きピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが セミノール	こめ じゃがいも	760 596 497	
	ご飯 牛乳 さばの銀紙焼き 新たまねぎのてん茶ソテー 鶏肉団子の味わい汁		さば みそ とりにく namaあ げ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	てんちゃ こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし だいこん たまねぎ	こめ さとう こめこ とうにゅうバター	780 612 525	
12 火	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(小2個、中3個) ちゃんこ煮 そらまめ 空豆		ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサ イ にら	もやし ごぼう こんにやく そらまめ	こめ こむぎこ あぶら	797 598 457	
	ご飯 牛乳 とり 鶏の塩唐揚げ 【小中】トッポギ 【幼】マカロニのトッポギ風 わかめスープ		とりにく はんぺん はんぺん ベーコン わかめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	きピーマン きピーマン にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく たまねぎ にんにく キャベツ もやし とうもろこし	こめ でんぶん あぶら トッポギのもち さとう でんぶん マカロニ さとう で んぶん ごまあぶら	872 670 559	
14 木	あいちの米粉パン 牛乳 えんどう豆のペペロンチーノ 肉団子のケチャップあん(中2個) レモンゼリーポンチ		ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	あかピーマン トマト	グリンピース キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく たまねぎ パインアップル もも レモン	こめこパン スパゲティ オリーブあぶら パンこ さとう あぶら	836 658 554	
	ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ 『枝豆の炒めもの』 新玉ねぎの白みそ汁		とりにく ぶたにく かまぼこ namaあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	きピーマン にんじん こまつな にんじん	たまねぎ えだまめ こんにやく しょうが たまねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら さとう あぶら	747 586 479	
18 月	ご飯 牛乳 けんちんみそかけ 親子煮 てんちゃあえ 甘みそ	甘みそをかけて 食べましょう。	とうふ あぶらあげ ぎょにく とりにく かまぼ こ たまご みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ てんちゃ	たまねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも さとう	835 663 573	
	ご飯 牛乳 さわらの和風パン粉やき 『切りほしだいこん炒め』 焼きふ汁		さわら ツナ とりにく namaあ げ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん こまつな	さりほしだいこん キャベツ とうもろこし レモン たまねぎ ほししいたけ	こめ パンこ ノンエッグマヨネー ズ さとう あぶら	823 645 530	

# 令和8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	 <small>こんだて めい</small> <b>献立名</b>	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		<small>エネルギー kcal</small> 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	

## サッカーワールドカップ応援献立 カナダ

20水	クロスロールパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	798
	鶏肉のメーフルマスタード焼き	とりにく					メープルシロップ	666
	フーティン風ポテト炒め 「フーティン風ポテト炒め」にかけて食べましょう。	ベーコン					じゃがいも とうにゅうバター	573
	サーモンの豆乳スープ 「フーティン風ポテト炒め」にかけて食べましょう。	さけ とうにゅう		こまつな にんじん パセリ		たまねぎ しめじ		
粉チーズ		チーズ						
21木	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	861
	とんカツ	ぶたにく					パンこ でんぷん あぶら	674
	新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	580
	アスパラガスのさっぱりあえ			グリーンアスパラガス にんじん		キャベツ とうもろこし	さとう	
22金	五穀ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 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	748
	『ツナと茎わかめのふりかけ』	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	604
	揚げぎょうざ(小中2個)	ぶたにく		にら		キャベツ たまねぎ しょうが	さとう でんぷん こむぎこ あぶら	483
	タイピーエン	ぶたにく えび		にんじん きピーマン こまつな		もやし たけのこ ほししいたけ	はるさめ あぶら	
25月	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	851
	豆腐の中華風煮	ぶたにく とうふ		にんじん いんげん		たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ	さとう でんぷん あぶら	684
	【幼小】春巻	ぶたにく		にんじん		たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	こむぎこ はるさめ さとう でんぷん あぶら	589
	【中】春巻	とりにく		にんじん		たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ はるさめ さとう あぶら	
チンゲンサイのピリ辛サラダ			チンゲンサイ きピーマン にんじん		もやし にんにく	さとう ごまあぶら		

## かみかミテー いつもより噛むことを意識して食べましょう!

26火	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	781
	『いかフライのレモン煮』	いか				レモン	パンこ こむぎこ さとう あぶら	617
	『こんにやくソテー』	ハム		あかピーマン		こんにやく キャベツ とうもろこし しょうが	さとう あぶら	501
	なすのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		こまつな にんじん		なす たまねぎ		
27水	ソフトめん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん	888
	大豆入りミートソース	ぶたにく ぶたレバー だいず		にんじん いんげん		たまねぎ しめじ	さとう	666
	おさかなソーセージと野菜のソテー	ぎょにくソーセージ		あかピーマン きピーマン		キャベツ	あぶら	597
	わかさ若草むしパン	とうにゅう		まっちゃ			ホットケーキミックス さとう	
28木	わかめごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ	756
	きびなごの唐揚げ	きびなご					でんぷん あぶら	585
	『筑前煮』	とりにく ちくわ あつあげ		にんじん いんげん		こんにやく たけのこ れんこん ごぼう	さとう	486
	かりもりと赤しそと生姜の酢の物			しそ		かりもり きゅうり しょうが	さとう	
29金	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	831
	厚焼き卵	たまご					さとう でんぷん あぶら	641
	鶏肉と大豆のうま煮	とりにく はんぺん だいず		にんじん いんげん		たまねぎ だいこん	じゃがいも さとう	543
	三色ピーマンの炒めもの	ツナ		ピーマン あかピーマン きピーマン			さとう あぶら	

※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18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7年度 クッキングコンテスト受賞献立から一品紹介!(レシピは給食用にアレンジする前のものです)

### ★☆ かりもりもりチャンフルー ☆★

応募者 神谷 芽依さん

<b>【材料】(3人分)</b> 豚肉 100g 厚揚げ 1丁 卵 2個 かりもり 300g たまねぎ 1/2個 にんじん 1/3本	ごま油 小さじ1 しょうゆ 小さじ1.5 塩こしょう 少々 かつおぶし 少々 オイスターソース 大さじ1 酒 大さじ1	<b>【作り方】</b> ①豚肉を3cm幅に切り、塩こしょうをまぶす。 ②厚揚げを2cm角にちぎり、ゆでてざるにあげる。 ③かりもりを幅3~5cm、薄さ5mmに切り、水洗いして水気を切る。 ④にんじんを千切りに、たまねぎを3mm幅に切る。 ⑤卵は溶きほぐす。 ⑥フライパンにごま油を熱し、厚揚げの両面を焼いて取り出す。	⑦フライパンに①、③、④を順番に入れて炒める。 ⑧☆を入れ、フタをして2分ほど蒸し焼きにする。 ⑨⑥で焼いた厚揚げを入れ、溶き卵、しょうゆを入れて炒める。 ⑩かつおぶしを入れ、盛り付けて完成!
--	--	---	---