



[令和6年]

5月 小学校献立表



今月の給食目標

ただしくはいぜんしよう

半田市学校給食センター

日	曜	こんだてめい	赤 からだをつくる		緑 からだのちょうしをととのえる		黄 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	小学校
			第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
			魚・肉・卵大豆製品	乳製品・小魚 海藻	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	油脂・種実		
1	水	ごはん 牛乳		牛乳				こめ		608
		★そうだかつおのおか かに	かつお					さとう		
		ごもくにまめ	だいず		にんじん さやいんげん	こんにやく		さとう		
		じゃがいものみそしる	ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん		じゃがいも		
2	木	ソフトめん 牛乳		牛乳				めん		713
		さんさいじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい ねぎ わらび ほしいたけ なめこ しめじ		でんぷん		
		ちくわのこめこいそべ あげ(2こ)	ちくわ	あおのり				こめこ	あぶら	
		やさいのサワーづけ			にんじん	キャベツ きゅうり		さとう		
★かしわもち						さとう 小豆				
7	火	むぎごはん 牛乳		牛乳				こめ おおむぎ		615
		ピピンパ(に)く	ぶたにく みそ			にんにく		さとう		
		ピピンパ(ナムル)			こまつな にんじん	だいずもやし		さとう		
		ちゅうかスープ	とりにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	しめじ しょうが		でんぷん		
		★まごおりみかんゼリー				みかん		さとう		
8	水	ごはん 牛乳		牛乳				こめ		618
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが				
		たくあんあえ				たくあん キャベツ きゅうり				
9	木	にくじゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん		たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		639
		ごはん 牛乳		牛乳				こめ		
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース		さとう		
		ハムステーキ	ハム							
はるやさいのマリネ	まぐろ		アスパラガス にんじん	キャベツ たまねぎ			ドレッシング			
10	金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ				こめ		612
		★あつやきたまご	たまご							
		やさいのほいこくあえ	とりにく		にんじん しそ	キャベツ きゅうり うめ		さとう		
		だいこんとぶたにくの にもの	ぶたにく なまあげ さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく		さとう		
13	月	ごはん 牛乳		牛乳				こめ		655
		さばのしおやき	さば							
		きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう		さとう	あぶら	
		こまつなとわかめのす ましじる	かまぼこ とうふ	わかめ	こまつな にんじん	えのきたけ だいこん		でんぷん		
14	火	きなこあげパン 牛乳	きなこ	牛乳				パン さとう	あぶら	634
		★ミートボールのトマト に	とりにく ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	
		まめめサラダ	まぐろ だいず			コーン えだまめ		しろいんげんまめ	ドレッシング	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
15	水	ごはん 牛乳		牛乳				こめ		651
		★けんちんしのだのに くみそかけ	とりレバー ぶたにく とうふ たら みそ あぶらあげ	ひじき	にんじん	しょうが		さとう でんぷん	あぶら	
		はるさめとひじきのあえもの	ハム	ひじき	こまつな にんじん			はるさめ さとう	ごま	
		ゆばととうふのすましじ る	ゆば かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ えのきたけ				
16	木	ソフトめん 牛乳		牛乳				めん		672
		カレーなんばん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ				
		★やさいぼんべん	さかなすりみ だいず		にんじん	キャベツ コーン		でんぷん		
		こまつなのあえもの	かつお		こまつな にんじん	もやし		さとう	あぶら	

うらへつづきます

◎食べるときは、よくかんで食べましょう。

※給食物資の購入都合により、献立の一部を変更することがあります。

※献立表にある★は、加工食品を表しています。すべての食材を表記して

いるものではありません。

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、詳細なアレル

ギ-資料をご確認ください。

※給食センターのメールアドレス kyushoku@city.handa.lg.jp

『毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です』

半田市のホームページで、給食レシピを紹介しています。

ぜひ、ご覧いただき、ご家庭でもお試しください。

QRコードを読み込むと、すぐにご覧いただけます。



日	曜	こんだてめい	赤 からだをつくる		緑 からだのちょうしをととのえる		黄 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal
			第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
			魚・肉・卵大豆製品	乳製品・小魚 海藻	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	油脂・種実	
17	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		595
		キムたくごはんのぐ	ぶたにく			キムチ つぼづけ		あぶら	
		★あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく だいず			キャベツ たまねぎ		あぶら	
		とうふのちゅうかに	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	ほししいたけ はくさい たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが		でんぷん	
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		656
		★コロッケ	ぶたにく だいず ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	
		きりぼしだいこんのあ まずあえ	ハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま	
		たまねぎのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ えのきたけ			
21	火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		647
		フランクフルトのケチャップソースかけ	フランクフルト				さとう		
		はるやさいのとうにゅう シチュー	とりにく とうにゅう		アスパラガス にんじん	キャベツ エリンギ たまねぎ コーン		じゃがいも	
		★いちごゼリーポンチ				いちご みかん もも パインアップル		さとう	
22	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		639
		★あおじそいりあじフライ	あじ		あおじそ		パンこ	あぶら	
		ひじきのいために	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	
		はるキャベツのすまし じる	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ			
23	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		630
		★さばぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ		
		たけのこのうまに	さつまあげ かつおぶし		にんじん さやいんげん	たけのこ	さとう		
		かきたまじる	たまご とうふ とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ	でんぷん		
24	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		658
		マーボーとうふ	とうふ みそ ぶたにく		にんじん いら	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん		
		★えびしゅうまい(2こ)	えび たら ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん		
		こまつなのちゅうかあえ	まぐろ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん	さとう		
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		661
		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	
		あおなのごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ごんにやく ねぎ		じゃがいも	
28	火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		633
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ	じゃがいも さとう でんぷん		
		ブロッコリーサラダ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	コーン		ドレッシング	
		オレンジ				オレンジ			
29	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		624
		★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	さとう でんぷん		
		キャベツのカラフルあ え			ほうれんそう かぼちゃ だいこんば ひろしまな きょうな にんじん	キャベツ きゅうり うめ コーン	さとう		
		さわにわん	ぶたにく とうふ かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごんにやく えのきたけ ねぎ			
30	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		603
		★ホキのチリソースかけ	ホキ			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
		ぶたにくとキャベツの ちゅうかいため	ぶたにく		にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	
		わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ もやし ねぎ	でんぷん こめこ		
31	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		651
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう		
		★オムレツ	たまご						
		アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ コーン		ドレッシング	
		 朝食は大切なエネルギー源 		給食回数 21回		基準値 (1食あたり)		小学校	650

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時、エネルギーが少なくなっています。朝食をとることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり運動したりするエネルギーを補給することができます。朝食をとる習慣がついている人は、栄養バランスのよい献立を心がけ、食べていない人は、何か食べる習慣をつけることから始めてみてください。