



令和7年5月献立表
小学校・中学校

今月の目標

じょうずに配^{はい}ぜんしましょう。

※ はしは毎日忘れず持^{まいにちわす}てきま^もしょう。

常滑市給食センター

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		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・大豆製品	牛乳・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・さとう	油脂・種実	
1	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		605 721
		とりだんごじる	とうふ とり肉		にんじん ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ	小麦粉 はるさめ	油	
		さばのわふうあんかけ	さば			しょうが	さとう でんぷん		
		やさいのソースいため	ぶた肉		ピーマン	玉ねぎ コーン	じゃがいも さとう		
2	金	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		678 772
		きつねしるかけ	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ	さとう でんぷん		
		キャベツとぶたにくのくろずいため	ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ	さとう	油	
		かしわもち				しょうが にんにく			
						小豆 米粉 さとう			
7	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		638 778
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 さとう		
		やきソーセージ	ソーセージ						
		コーンサラダ	ツナ			コーン きゅうり キャベツ	さとう	オリーブ油	
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		622 743
		なまあげのそぼろに	生揚げ とり肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも さとう		
		たらなのりあんかけ	たら	のり			さとう でんぷん	油	
		きゅうりとキャベツのゆかりあえ			赤しそ	きゅうり キャベツ			
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		625 733
		はるやさいのぶたじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 春キャベツ たけのこ			
		とりにくとごぼうのあまからいため	とり肉			ごぼう	さとう		
		こまつナサラダ	ツナ		にんじん こまつな				
		たくじょう クリーミードレッシング						クリーミード レッシング	
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		652 779
		ワンタンスープ	とり肉 生揚げ	わかめ	ねぎ	たけのこ 玉ねぎ	ワンタン(小麦) でんぷん		
		はるまき	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉	油	
		チャプチェ	ハム		にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが	はるさめ さとう	ごま油	
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		609 723
		はなふのすましじる	とうふ		こまつな にんじん ねぎ	えのきたけ	ふ(小麦)		
		おろしハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆		トマト	だいこん 玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん		
		さつまあげとキャベツのみそいため	さつま揚げ みそ			キャベツ 玉ねぎ しょうが	さとう でんぷん		
14	水	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		638 854
		コーンポタージュ	とり肉	牛乳 だっしふん乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	米粉		
		ポークケチャップ	ぶた肉			玉ねぎ	じゃがいも さとう		
		えだまめサラダ	ツナ			えだ豆 キャベツ きゅうり	さとう		
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		631 753
		こうやどうふのうまに	こうやどうふ ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも さとう		
		あかもくいりはんぺん	たい たちうお たら えそ(魚)	あかもく			でんぷん		
		いろどりとりそぼろ	とり肉		にんじん	コーン えだ豆 しょうが	さとう		
16	金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		637 737
		とんこつラーメンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	しょうが もやし コーン	さとう		
		きびなごのなんばんづけ	きびなご(魚)		にんじん	しょうが 玉ねぎ	米粉 さとう でんぷん	油	
		ちゅうかごまサラダ	とり肉			キャベツ きゅうり		ごま バンバン ジードレッシ ング	
19	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		619 735
		さわにわん	ぶた肉 とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ	でんぷん		
		わふうコロツケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉	油	
		とさに	とり肉 かつおぶし		さやいんげん にんじん	たけのこ	さとう		
20	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		628 736
		カレーライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 小麦粉	オリーブ油	
		ツナとかいそうのサラダ	ツナ	くきわかめ わかめ		コーン キャベツ			
		ふくじんづけ			赤しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		623 717
		かきたまじる	とり肉 たまご とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ	でんぷん		
		いわしはっちょうみそに	いわし みそ		ねぎ		さとう		
		やさいのあえもの	ハム		こまつな	きゅうり キャベツ	さとう		

22	木	麦ごはん 牛乳 ビーフンスープ	とり肉 えび	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ	米 麦 ビーフン	602 713
		ルーローはん(にく)	ぶた肉			しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく	さとう でんぷん	
		ルーローはん(やさい)			こまつな にんじん	もやし	さとう	
		あじつけかんそうどうふ	とうふ きな粉				小麦粉 さとう	
23	金	あいちのこめこパン 牛乳		牛乳			米粉パン (米粉・小麦)	658 839
		ミートボールのトマトに	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ しめじ グリーンピース	でんぷん さとう	
		ささみのレモンたれかけ	とり肉			レモン	小麦粉 さとう	
		フルーツミックス				みかん パインアップル 黄とう ゼリー(りんご)	さとう	
26	月	ごはん 牛乳 たまねぎのみそしる	とうふ 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	633 758
		あおじそいりあじフライ	あじ		青じそ		小麦粉	
		ピリからだいず	大豆 ぶた肉		ピーマン	玉ねぎ しょうが	さとう	
							油	
27	火	ごはん 牛乳		牛乳			米	622 737
		はるやさいのもの	とり肉 さつま揚げ 大豆		にんじん さやいんげん	玉ねぎ たけのこ ふき こんにゃく	さとう	
		ねぎしおぶたどん	ぶた肉		ねぎ	玉ねぎ にんにく	でんぷん	
		いそかあえ	ツナ	のり	こまつな にんじん	もやし	さとう	
28	水	スライSPAN 牛乳		牛乳			パン	641 783
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン エリンギ		
		キャベツいりメンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉	
		カラフルソテー	とり肉		赤ピーマン こまつな	黄ピーマン		
		いちごジャム				いちご	さとう	
29	木	ごくごくごはん 牛乳		牛乳			米 麦 きび	603 720
		みだくさんじる	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	でんぷん	
		とりにくのあまだれかけ	とり肉				さとう でんぷん	
		じゃがいものソースいため	ハム さつま揚げ かつおぶし		ピーマン	キャベツ しょうが	じゃがいも	
30	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	665 802
		マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	
		えびしゅうまい 小2こ中3こ	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん	
		れいとうみかん				みかん	油	

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載しておりません。

📌 **今月の料理紹介**

🍀よくかもう🍀
23日 ささみのレモンたれかけ

★味わおう★
9日 春野菜の豚汁

♪作ってみよう♪
22日 ルーロー飯

🍷とこめちゃんと郷土を味わおう🍷
19日 土佐煮

今月の応募献立

8日(木)
たらん海苔あんかけ

常滑中学校
平野 柚葵 さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、給食センターまで。(TEL 35-4001)
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

19日(月)
とこめちゃんと郷土を
味わおうの日

とこめちゃんの日

～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー

めん

平均値

632
757

基準値

650
830

常滑市の食育を紹介します。

◎家庭への啓発および連携

～とこめちゃんと郷土を味わおう～

毎月、食育の日(19日)前後を「とこめちゃんの日」とし、郷土料理や地元の食材を使った料理を給食に取り入れます。

また、毎日の給食の写真は、常滑市のホームページに掲載します。

常滑市食育スローガン

「はじめ一口 もう一口が
あなたの体をつくれます」

「苦手なものでも、一口は食べてみる」

「食べられるなら、もう一口食べてみる」

食の大切さや感謝の気持ちを育て、給食の食べ残しを減らすことを目指します。ご家庭での食事においても、お子さんに声かけをお願いします。

常滑市のホームページ「学校給食」をご覧ください♪

◎学校での取り組み

(1)食に関する指導の授業

食に関する指導を、小学校は全クラス、中学校は1・2年全クラスで行います。(指導の内容は下の表に表示)

	学年	指導内容
小学校	1年生	きゅうしょくのひみつをしろ
	2年生	お魚はかせになろう
	3年生	すがたをかえてできる食べ物を知ろう
	4年生	バランスよく食べよう
	5年生	栄養のバランスがよい朝食の献立を考えよう
	6年生	食生活を見直そう
中学校	1年生	自分の朝食を見直そう
	2年生	丈夫な体(からだ)をつくろう

(2)給食指導

食について興味関心をもち、バランスよく食べることを学びます。また、箸の使い方など、食事のマナーも指導していきます。

☆本日の給食

毎日更新！
給食の写真を掲載しています。

☆常滑市の公式LINE

友達登録すると、「学校給食」の
ページにアクセスできます。

《方法》
通常メニュー 子育て
↓
学校給食