



令和8年5月献立表

小学校・中学校

今月の目標

じょうずに配ぜんしましょう。

※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	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・さとう	6群 油脂・種実	
1	金	ごはん 牛乳		牛乳			米	630 724	
		わかたけじる	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ 玉ねぎ			
		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 しょうが にんにく	さとう		
		かしわもち					小豆 米粉 さとう		
7	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	695 866	
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム	さとう		
		たらのフリッター 小2中3こ	すけそうだら	あおさ			小麦粉		油
		アスパラガスとベーコンの ソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ コーン			オリーブ油
8	金	ごはん 牛乳		牛乳			米	637 759	
		はるやさいのにももの	とり肉 大豆 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ ふき	さとう		油
		ねぎしおぶたどん	ぶた肉		ねぎ	玉ねぎ にんにく			ごま油
		きゅうりのゆかりあえ	チキンハム		赤しそ	きゅうり もやし			
11	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	625 759	
		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中3こ	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん		油
		ナムル			こまつな にんじん	大豆もやし	さとう		ごま油
12	火	ごはん 牛乳		牛乳			米	604 713	
		あかもくいりたまふじる	とうふ	あかもく	こまつな ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	たまふ(小麦)		
		キャベツいりメンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉		油
		はるさめのあえもの	ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう		
		かんそうござかな	かたくちいわし				さとう		
13	水	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん	626 724	
		にくうどんのしる	ぶた肉 油揚げ		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	さとう でんぷん		
		とりにくとじゃがいもの ソースいため	とり肉 さつま揚げ		にんじん		じゃがいも さとう		油
		おちゃプリン	豆乳				さとう		
14	木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米	641 760	
		ちゅうかコーンスープ	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	コーン たけのこ 玉ねぎ	でんぷん		
		はるまき	ぶた肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉		油
		ビーフンとチンゲンサイの いためもの	ベーコン		チンゲンサイ	もやし	ビーフン		ごま油
15	金	あいちのこめこパン 牛乳		牛乳			米粉パン(米粉・小麦粉)	642 803	
		じゃがいもの とうにゅうポタージュ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも 米粉		
		チリコンカン	ぶた肉 大豆		パプリカ トマト	玉ねぎ にんにく	さとう でんぷん		油
		イタリアンサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ			イタリアン ドレッシング
18	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	679 811	
		カレーライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ りんご	じゃがいも 米粉		オリーブ油
		しんたまねぎととりにくの レモンなんばん	とり肉			新玉ねぎ レモン	でんぷん さとう		油
		ふくじんづけ			赤しそ	だいこん かり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
19	火	ごはん 牛乳		牛乳			米	664 793	
		なまあげのにももの	とり肉 生揚げ		にんじん	だいこん 玉ねぎ	さとう		
		キャベツいりつくね	とり肉 かつおぶし			キャベツ しょうが	でんぷん さとう		
		てっかみそ	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しょうが	さとう		
20	水	ごはん 牛乳		牛乳			米	648 777	
		はるさめいりはっぼうたん	ぶた肉 いか えび		にんじん	玉ねぎ はくさい しいたけ しょうが	はるさめ		ごま油
		かつおのチリソースかけ	かつお			玉ねぎ にんにく	でんぷん さとう		油
		だいこんのしおだれサラダ	とり肉			だいこん きゅうり	塩だれ ドレッシング		

21	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		639 760
		とりだんごじる	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ	小麦粉	油	
		ぶたにくのみそマヨいため	ぶた肉 みそ			玉ねぎ キャベツ	さとう	ノンエッグ マヨネーズ	
		いそかあえ	ツナ	のり	こまつな にんじん	もやし	さとう		
22	金	サンドイッチパンズパン		牛乳			パン		643 813
		アルファベットマカロニ スープ	ソーセージ		にんじん パセリ	玉ねぎ	マカロニ(小麦) じゃがいも		
		チキンカツの ケチャップソースかけ	とり肉				さとう でんぷん 小麦粉	油	
		キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		油	
25	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		665 790
		スタミナじる	ぶた肉 とうふ みそ 油揚げ		にんじん ねぎ	にんにく えのきたけ ごぼう			
		コロケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉	油	
		たけのこのとさに	とり肉 かつおぶし			たけのこ こんにやく えだ豆	さとう		
26	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		620 741
		ぶたにくとだいこんの にも	ぶた肉 生揚げ		にんじん	だいこん こんにやく	さとう		
		あじのカレーふうみやき	あじ						
		ひじきのいために	とり肉 大豆	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう	油	
27	水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		691 899
		ミートソース	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム	さとう でんぷん		
		やきソーセージ	ソーセージ						
		バジルサラダ	とり肉		バジル	コーン キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	
28	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		645 771
		みだくさんじる	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	でんぷん		
		いかメンチカツ	いか		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	小麦粉	油	
		うのはなのいりに	おから 油揚げ		にんじん	しいたけ コーン えだ豆	さとう	油	
29	金	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		679 887
		オニオンスープ	とり肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		
		ポークケチャップ	ぶた肉			玉ねぎ	さとう	油	
		こまつなサラダ	ツナ		こまつな	コーン			
		たくじょう ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグ マヨネーズ	

※ 調味料にかかるアレルゲンについては記載しておりません。

平均値	649 786
基準値	650 830

今日の料理紹介

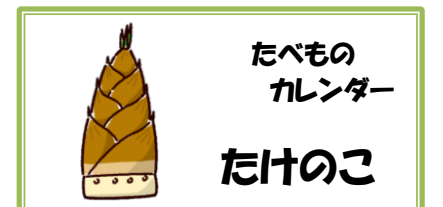
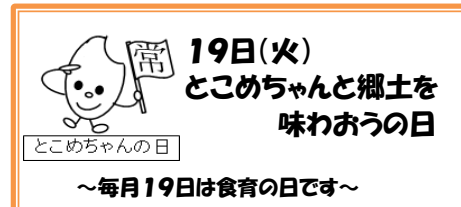
- 🍀よくかもう🍀
- 20日 かつおのチリソースかけ**
- ★味わおう★
- 1日 若竹汁**
- ♪作ってみよう♪
- 22日 チキンカツバーガー**
- 🍷とこめちゃんと郷土を味わおう🍷
- 19日 鉄火みそ**

今月の応募献立

18日(月)
新玉ねぎと鶏肉のレモン南蛮

常滑中学校
平松 桃さん

※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。



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、毎日の給食の写真是、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!

☆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



◎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)をつくらう

(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。