



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^{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	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こ中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	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こ中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 うり 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	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		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 でんぶん 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			
		コロッケ			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 にももの	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 でんぶん		
		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	でんぶん		
		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ギーについては記載していません。

平均値	649
	786
基準値	650
	830

今月の料理紹介

よくかもう
20日 かつおの千切りソースかけ
★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 鉄火みぞ

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。

19日(火)
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
たけのこ

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
あなたの体をつくります」

「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う
	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

