

# 5月の学校給食こんだて（令和6年度）

第5ブロック 瑞穂区・南区・緑区

【めあて】 いろいろな料理を知ろう

名古屋市教育委員会

日曜	こんだて		除去食	食品の主なはたらき		
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
1 水	ごはん	とり肉のうま塩スープ	油	鶏肉、花かまぼこ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、みつば、しょうが	
		まぐろの角煮	砂糖	まぐろ	しょうが	
	牛乳					
2 木	ごはん	ビビンバ	◎油、砂糖、 <b>白ごま</b>	牛肉、みそ	しょうが、にんじん、ほうれんそう、だいこん こだいずもやし、にんにく	
		わかめスープ	はるさめ	わかめ	ねぎ	
	牛乳	アセロラゼリー	砂糖		アセロラ	
7 火	五穀ごはん	ハヤシシチュー	じゃがいも、油、小麦粉	豚肉	にんじん、たまねぎ、にんにく	
		フルーツミックス			みかん(パウチ)、黄桃(パウチ)	
	牛乳					
8 水	ごはん	五目まぜごはん	砂糖	焼きちくわ	にんじん、ふき、かんぴょう、干しいたけ	
		えびフライ	でん粉、小麦粉、パン粉、油	えび		
	牛乳	花ふとゆばのすまし汁	花ふ	ゆば	さやえんどう	
		かしわもち	あずき、砂糖、米粉、でん粉			
9 木	ごはん	カレーメンチカツ	小麦粉、でん粉、パン粉、油	豚肉	たまねぎ	
		ワンタンスープ	ワンタンめん、油、でん粉	豚肉	にんじん、はくさい、もやし、ねぎ	
	牛乳	チーズ		チーズ		
10 金	きしめん	卵とじきしめん	◎油、でん粉	豚肉、 <b>鶏卵</b> 、花かまぼこ 油揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ	
		がんもどきの煮つけ	油、砂糖	鶏肉、とうふ、だいず	にんじん、グリーンピース	
13 月	ごはん	煮込みハンバーグ	パン粉、油、砂糖	牛肉、豚肉、鶏肉	たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム	
		マカロニスープ	マカロニ	ハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	
	牛乳					
14 火	米粉パン	キャベツとソーセージのスープ煮	油	ポークウインナ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、水耕ねぎ	
		粉ふきいも	じゃがいも			
	牛乳	ラ・フランスゼリー	砂糖		西洋なし	
15 水	ごはん	マーボーどうふ	◎油、砂糖、でん粉、 <b>ごま油</b>	牛肉、豚肉、とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、ねぎ、しょうが	
		あかもく入りぎょうざ巻き	小麦粉、油	豚肉、あかもく	キャベツ、にんじん、ねぎ	
16 木	麦ごはん	牛どん	砂糖	牛肉	糸こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、しょうが	
		だんご汁	白玉もち	信州みそ	にんじん、だいこん、ほうれんそう	
	牛乳					
17 金	サンドイッチ パンズ	スラッピージョー	油、砂糖、パン粉	牛肉、豚肉	たまねぎ、ピーマン	
		そえ野菜			にんじん、キャベツ	
	牛乳	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ、パセリ	
		ヨーグルト	砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳		

\* ◎印の付いた献立は、アレルギー除去食対応可能です。「食品の主なはたらき」の欄に斜体・太字で表記した食品を除去します。  
 \* アレルギー物質など献立の詳細については、学校に配布されている「学校給食献立表(調理場用献立表)」に記載されています。  
 \* 調理加工食品類・菓子類は、主な原材料を表記しています。  
 \* 名古屋市公式ウェブサイト( <http://www.city.nagoya.jp/kyoiku/page/0000052124.html> )に主な食材の産地と一部の食材の放射性物質の検査結果を掲載しています。都合により、食材の産地や献立を変更する場合があります。

日曜	こんだて		除去食	食品の主なはたらき										
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる								
20月	ごはん 牛乳	くしカツ		小麦粉、パン粉、油	豚肉									
		おひたし		砂糖	けずりぶし	にんじん、キャベツ、こまつな								
		みそ汁			ゆば、わかめ、みそ 信州みそ	みつば								
21火	ナン 牛乳	キーマカレー	◎	白いんげん豆ピューレ レンズ豆、油、小麦粉	牛肉、豚肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく								
		カラフルソテー		油	ハム	にんじん、えだまめ、とうもろこし								
		グレープゼリー		砂糖		ぶどう								
22水	ごはん 牛乳	魚の和風マリネ		でん粉、油、砂糖	ます	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが								
		若竹汁			油揚げ、わかめ	たけのこ								
23木	ごはん 牛乳	生揚げと豚肉のみそいため煮		油、砂糖	豚肉、生揚げ、みそ	にんじん、たけのこ、さやえんどう、ねぎ しょうが								
		はるさめスープ		はるさめ	いか	にんじん、ねぎ								
24金	ミルク ロールパン 牛乳	牛肉の赤ワイン煮込み		オリーブ油	牛肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト								
		ツナとアスパラガスのソテー		油	まぐろ油漬	にんじん、アスパラガス、とうもろこし								
		いちごゼラート		砂糖、いちごジャム、バター	生クリーム、牛乳、脱脂粉乳	いちご								
27月	クロ ワッサン 牛乳	ペンネのシーフードソテー		ペンネ、油	むきえび、いか、まぐろ水煮	にんじん、たまねぎ、セロリ、ピーマン、パセリ にんにく								
		フライビーンズ		ひよこ豆、でん粉、油、砂糖										
		はっ酵乳		砂糖	脱脂粉乳、全粉乳									
28火	ごはん 牛乳	チャプスイ	◎	油、砂糖、でん粉	豚肉、ベーコン、うずら卵 いか	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし								
		切り干しの煮しめ		砂糖	生揚げ、けずりぶし	切り干しだいこん								
29水	ごはん 牛乳	タコスライス		油	牛肉	にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、しょうが にんにく								
		そえ野菜				キャベツ								
		もずくスープ			とうふ、もずく	ねぎ								
		青りんごゼリー		砂糖		りんご								
30木	ごはん 牛乳	ミートボールスープ		油、パン粉、小麦粉、でん粉	鶏肉、牛肉、豚肉、だいず	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな 干ししいたけ								
		白身魚のアーモンドフライ		アーモンド、小麦粉、パン粉 油	ホキ									
		焼きのり			のり									
31金	ソフトめん 牛乳	みそめん		油、砂糖、でん粉	豚肉、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ								
		かぼちゃフライ		パン粉、小麦粉、油		かぼちゃ								
1か月平均		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ ン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
		610	24.6	19.4	319	78	2.5	3.2	A μgRAE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	4.1	2.2
									209	0.55	0.51	24		

- \* 稲や野菜のイラストのある日は市内産の食材を使います。米と野菜の両方を使う日を「みんなで食べる!なごや産」の日としています。
- \* 五目まぜごはん、えびフライ、あかもく入りぎょうぎ巻きは「ふるさと献立」です。名古屋や愛知の特産物や郷土料理を紹介する取り組みです。
- \* とり肉のうま塩スープは新献立です。
- \* こいのぼりのイラストのある日は、こどもの日の特別献立です。
- \* 5月はフェアトレード月間です。マーボーどうふに使用しているごま油は、フェアトレード物資です。

今月のめあて 「いろいろな料理を知ろう」 給食は、様々な国の料理をアレンジして提供しています。