

れいわ ねん  
令和6年

# がつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう 5月分学校給食献立表

くわな しきょういっくいんかい  
桑名市教育委員会

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

A 群

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちから をだす	みどり からだのちようしを ととのえる		
1	水	こがたパン ギョウにゅう ごもくうどん ちくわのりよくちやあげ ごぼうサラダ	ギョウにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ まぐるあぶらづけ	パン うどん てんぷらこ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな ねぎ おちや ごぼう キャベツ	589	25.5
2	木	ごはん ギョウにゅう かつおフライ こまつなのサラダ たけのこのすましじる	ギョウにゅう とりにく かまぼこ わかめ とうふ かつお	ごはん あぶら ドレッシング パンこ こむぎこ	こまつな もやし にんじん たけのこ だいこん えのきたけ ねぎ	585	24.1
7	火	ごはん ギョウにゅう ピビンバ ワンタンスープ	ギョウにゅう ぶたにく まめみそ やきぶた たまご	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	595	23.3
8	水	パン ギョウにゅう チキンのこうそうあげ ミニマト パンキンポタージュ 【ふるさとほっけんランチ】	ギョウにゅう とりにく ベーコン	パン あぶら でんぷん じゃがいも パンキンポタージュのもと	パジル ミニマト たまねぎ にんじん コーン	593	28.6
9	木	ごはん ギョウにゅう いわしのしょうがに ごまあえ やさいとあつあげのそぼろに	ギョウにゅう とりひきにく あつあげ いわし	ごはん ごま あぶら さとう でんぷん	もやし にんじん だいこん こんにやく えだまめ しょうが	598	26.1
10	金	こがたパン ギョウにゅう カレーやきそば こざかないりフライビーンズ	ギョウにゅう ぶたにく ちくわ だいず こざかな	パン ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	597	25.8
13	月	ごはん ギョウにゅう あげぎょうざ チャプチェ キムチスープ	ギョウにゅう とりひきにく ベーコン とりにく ぶたにく たまご	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう ごま こむぎこ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん キムチ あかピーマン ピーマン ほししいたけ もやし えのきたけ にはら キャベツ	600	17.9
14	火	ごはん ギョウにゅう けいちゃん わかめスープ	ギョウにゅう とりにく まめみそ あわせみそ やきぶた わかめ とうふ	ごはん あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン えのきたけ ねぎ	595	26.1
15	水	パン ギョウにゅう しろみじかなのおのみやきふう しんじゃがとアスパラのソテー とうにゅうスープ いちごジャム	ギョウにゅう かつおぶし あおのり まぐるあぶらづけ とりにく とうにゅう かれい	パン あぶら じゃがいも ジャム でんぷん	たまねぎ アスパラガス にんにく にんじん しめじ はくさい こまつな	596	30.3
16	木	ごはん ギョウにゅう とうふのカレーに はるさめサラダ	ギョウにゅう ぶたにく とうふ とりにくほぐしめ	ごはん あぶら カレールー はるさめ ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ もやし きゅうり	608	24.7
17	金	バイミー(パン ぶたにくのオイマヨ)にため さっぱりゆず ギョウにゅう フォー みかんゼリー 【ワールドランチ:ベトナム】	ギョウにゅう ぶたにく やきぶた	パン あぶら マヨネーズ さとう こめこめん ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん レモンかじゅう もやし こまつな	596	25.1
20	月	ごはん はっこうにゅう とりのからあげ あおじそあえ ビーフンスープ	はっこうにゅう とりにく やきぶた	ごはん でんぷん あぶら ビーフン	しょうが にんにく キャベツ にんじん あおじそ たまねぎ もやし	614	20.2
21	火	ごはん ギョウにゅう ひじきそぼろ チンゲンサイととうふのごまみそスープ 【ふるさとほっけんランチ】	ギョウにゅう とりひきにく ひきわりだいず ひじき たまご やきぶた とうふ あわせみそ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ ねぎ	615	25.2
22	水	パン ギョウにゅう コロケ ごまドレサラダ ひよこまめのカレースープ	ギョウにゅう きなこ とりにくほぐしめ ベーコン	パン あぶら ドレッシング じゃがいも こむぎこ パンこ ひよこまめ	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ セロリ かぼちゃ えだまめ	596	22.9
23	木	ごはん ギョウにゅう さばのみそに そくせきづけ けんちんじる	ギョウにゅう さば まめみそ しおこんぶ あぶらあげ とうふ とりにく	ごはん さとう ごまあぶら	しょうが キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ	585	28.6
24	金	きなこあげパン ギョウにゅう だいずのチリソースに コールスローサラダ	ギョウにゅう きなこ ぶたひきにく だいず	パン ぶどうとう あぶら じゃがいも ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ セロリ キャベツ トマトピューレ トマトジュース コーン	600	23.9
27	月	ごはん ギョウにゅう たまごやき たくあんあえ とりじやが	ギョウにゅう とりにく たまご	ごはん あぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たくあん たまねぎ しらたき えだまめ あおじそ	588	21.5
28	火	ごはん ギョウにゅう いかのレモンふうみあげ じゃがコーン しんたまねぎのみそじる	ギョウにゅう いか あつあげ まめみそ	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	レモンかじゅう コーン パセリ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	614	24.4
29	水	こがたことうパン ギョウにゅう しょうゆラーメン にくだんご きりぼしだいこんのサラダ	ギョウにゅう やきぶた なると まぐるみず とりにく	パン ことう ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり ねぎ きりぼしだいこん もやし	586	23.8
30	木	ごはん ギョウにゅう さわらのカレーに あかじそあえ ごもくきんぴら	ギョウにゅう さわら ぶたにく さつまあげ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが キャベツ あかじそ ごぼう にんじんこんにやく えだまめ	608	26.2
31	金	パン ギョウにゅう ハンバーグのケチャップソース ゆでキャベツ コーンクリームスープ	ギョウにゅう とりにく ぶたにく	パン さとう あぶら じゃがいも コーンスープのもと	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	585	25.0

れいわ ねん  
令和6年

# がつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう 5月分学校給食献立表

くわな しきょういく いんかい  
桑名市教育委員会

ぶつしつごう こんだて いちがふんごう ばあい  
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

B 群

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちようしをととのえる		
1	水	ごはん ぎゆうにゆう かつおフライ こまつなのサラダ たけのこのすましる	ぎゆうにゆう とりにく かまぼこ わかめ とうふ かつお	ごはん あぶら ドレッシング パンこ こむぎこ	こまつな もやし にんじん たけのこ だいこん えのきたけ ねぎ	585	24.1
2	木	パン ぎゆうにゆう ハンバーグのケチャップソース ゆでキャベツ コーンクリームスープ	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく	パン さとう あぶら じゃがいも コーンスープのもと	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	585	25.0
7	火	パン ぎゆうにゆう チキンのこうそうあげ ミニトマト パンキンポタージュ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン	パン あぶら でんぶん じゃがいも パンキンポタージュのもと	パジル ミニトマト たまねぎ にんじん コーン	593	28.6
8	水	ごはん ぎゆうにゆう ピビンバ ワンタンスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく まめみそ やきぶた たまご	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	595	23.3
9	木	こがたことうパン ぎゆうにゆう しょうゆラーメン にくだんご きりぼしだいこんのサラダ	ぎゆうにゆう やきぶた なると まぐるみずに とりにく	パン こくとう ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり ねぎ きりぼしだいこん もやし	586	23.8
10	金	ごはん ぎゆうにゆう いかのレモンふうみあげ じゃがコーン しんたまねぎのみそしる	ぎゆうにゆう いか あつあげ まめみそ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	レモンかじゅう コーン パセリ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	614	24.4
13	月	ごはん ぎゆうにゆう さばのみそに そくせきづけ けんちんじる	ぎゆうにゆう さば まめみそ しおこんぶ あぶらあげ とうふ とりにく	ごはん さとう ごまあぶら	しょうが キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	585	28.6
14	火	きなこあげパン ぎゆうにゆう だいのりのチリソースに コールスローサラダ	ぎゆうにゆう きなこ ぶたひきにく だいた	パン ぶどうとう あぶら じゃがいも ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ セロリ キャベツ トマトピューレ トマトジュース コーン	600	23.9
15	水	ごはん ぎゆうにゆう とうふのカレーに はるさめサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ とりにくほぐし み	ごはん あぶら カレーウ はるさめ ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ もやし きゅうり	608	24.7
16	木	パン ぎゆうにゆう しろみざかなのおのみやきふう しんじゃがとアスパラのソテー とうにゆうスープ いちごジャム	ぎゆうにゆう かつおぶし あおのり まぐるあぶらづけ とりにく とうにゆう かれい	パン あぶら じゃがいも ジャム でんぶん	たまねぎ アスパラガス にんにく にんじん しめじ はくさい こまつな	596	30.3
17	金	ごはん ぎゆうにゆう ひじきそぼろ チンゲンサイととうふのごまみそスープ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゆうにゆう とりひきにく ひきわりだいた びじき たまご やきぶた とうふ あわせみそ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ ねぎ	615	25.2
20	月	ごはん ぎゆうにゆう けいちゃん わかめスープ	ぎゆうにゆう とりにく まめみそ あわせみそ やきぶた わかめ とうふ	ごはん あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン えのきたけ ねぎ	595	26.1
21	火	パン ぎゆうにゆう コロケ ごまドレサラダ ひよこまめのカレースープ	ぎゆうにゆう かつおぶし とりにくほぐし み ベーコン	パン あぶら ドレッシング じゃがいも こむぎこ パンこ ひよこまめ	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ セロリ かぼちゃ えだまめ	596	22.9
22	水	ごはん ぎゆうにゆう さわらのカレーに あかじそあえ ごもくきんびら	ぎゆうにゆう さわら ぶたにく さつまあげ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが キャベツ あかじそ ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	608	26.2
23	木	こがたパン ぎゆうにゆう ごもくうどん ちくわのりよくちやあげ ごぼうサラダ	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ ちくわ まぐるあぶらづけ	パン うどん てんぶらこ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな ねぎ おちや ごぼう キャベツ	589	25.5
24	金	ごはん はっこうにゆう とりのからあげ あおじそあえ ビーフンスープ	はっこうにゆう とりにく やきぶた	ごはん でんぶん あぶら ビーフン	しょうが にんにく キャベツ にんじん あおじそ たまねぎ もやし	614	20.2
27	月	ごはん ぎゆうにゆう たまごやき たくあんあえ とりじゃが	ぎゆうにゆう とりにく たまご	ごはん あぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たくあん たまねぎ しらたき えだまめ あおじそ	588	21.5
28	火	こがたパン ぎゆうにゆう カレーやきそば こざかないりフライビーンズ	ぎゆうにゆう ぶたにく ちくわ だいた ござかな	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	597	25.8
29	水	ごはん ぎゆうにゆう いわしのしょうがに ごまあえ やさいとあつあげのそぼろに	ぎゆうにゆう とりひきにく あつあげ いわし	ごはん ごま あぶら さとう でんぶん	もやし にんじん だいこん こんにゃく えだまめ しょうが	598	26.1
30	木	パン(パン ぶたにくのオイマヨ)のため さっぱりなます ぎゆうにゆう フォー みかんゼリー 【ワールドランチ:ベトナム】	ぎゆうにゆう ぶたにく やきぶた	パン あぶら マヨネーズ さとう こめこめん ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん レモンかじゅう もやし こまつな	596	25.1
31	金	ごはん ぎゆうにゆう あげぎょうざ チャブチェ キムチスープ	ぎゆうにゆう とりひきにく ベーコン とりにく ぶたにく たまご	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう ごま こむぎこ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん キムチ あかピーマン ピーマン ほししいたけ もやし えのきたけ なら キャベツ	600	17.9

かしわもち



がっ  
5月

# きゅうしょくだより



ちまき

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。新学期が始まって1ヶ月が経ちましたが、新しい生活に慣れてきましたか？ 毎日を元気に過ごすためには、いろいろな食べものを組み合わせて食べることが大切です。



かたよりなくとろう！  
3つの食品グループ



食品は、はたらきによって3つのグループに分けることができます。

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、バランスよく食べることができます。

**赤の食品**：体をつくるもとになり、骨や歯を丈夫にする働き

**黄の食品**：体を動かすエネルギーになる働き

**緑の食品**：体の調子を整え、病気を予防する働き



## ふるさと発見ランチ

- ☆8日 (献立表A群)・7日 (献立表B群)・・・桑名産の「ミニトマト」です。
- ☆21日 (献立表A群)・17日 (献立表B群)・・・桑名産の「チンゲン菜」を使った「チンゲン菜と豆腐のごまみそスープ」です。

## 行事食

- 5月5日は「こどもの日」です。端午の節句とも呼ばれ、子どもの健やかな成長や健康を願う行事です。
- ☆2日 (献立表A群)・1日 (献立表B群)・・・「かつおフライ」と「たけのこのすまし汁」が登場します。
- かつお・・・「勝つ」にあやかって、縁起のよい魚とされています。
- たけのこ・・・竹のように真っすぐ元気に育ってほしいという願いが込められています。



## ワールドランチ

- ☆17日 (献立表A群)・30日 (献立表B群)・・・ベトナム料理の「バインミー」と「フォー」です。



統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食をつくる施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月はの部分です。