




# 5月の学校給食こんだて (令和8年度)

第1ブロック 千種区・守山区・名東区

【めあて】 いろいろな料理について知ろう

名古屋市教育委員会

日 曜	こ ン 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 金	ごはん 牛乳	◎	高野豆腐の卵とじ 砂糖	鶏肉、 <b>鶏卵</b> 、高野豆腐	にんじん、ほうれんそう
			だいずと野菜のみそ煮 砂糖	豚肉、だいず、みそ けずりぶし	こんにゃく、にんじん、たけのこ
7 木	スライス パン 		フィッシュサンド じゃがいも、でん粉 米粉パン粉、油、砂糖	ホキ	しょうが
			そえ野菜 油		にんじん、たまねぎ
	牛乳		ゆばのコンソメスープ	ゆば	みつば、とうもろこし
			はっ酵乳 砂糖	全粉乳、脱脂粉乳	
8 金	五穀ごはん 牛乳	◎	ビーフストロガノフ 油、米粉	牛肉、 <b>生クリーム</b>	たまねぎ、ピーマン、にんにく
			フルーツミックス		みかん(パウチ)、黄桃(パウチ) パインアップル(パウチ)
11 月	きしめん 牛乳		カレーきしめん 油、米粉カレールウ、でん粉	豚肉、花かまぼこ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ
			フライビーンズ でん粉、油、砂糖	だいず	
12 火	ごはん  牛乳		揚げかつおのかおりづけ でん粉、油、砂糖	かつお	ねぎ、しょうが
			たけのこ汁	油揚げ	にんじん、たけのこ、さやえんどう
			かしわもち 米粉、でん粉、砂糖、あずき		
13 水	麦ごはん 牛乳		ピリ辛はるさめスープ はるさめ、油	豚肉、とうふ	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、ねぎ、たけのこ にんにく
			肉みそ 砂糖	鶏肉、だいずペースト、みそ	にんじん、たまねぎ、ふき、しょうが
			ヨーグルト 砂糖	全粉乳、脱脂粉乳、加糖練乳	
14 木	米粉パン  牛乳	◎	グラタン風マカロニ マカロニ、バター、油、米粉	豚肉、 <b>チーズ</b> 、 <b>脱脂粉乳</b> <b>生クリーム</b>	にんじん、たまねぎ
			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
15 金	ごはん  牛乳		コロケ 小麦粉、パン粉、じゃがいも 油	牛肉	たまねぎ
			トマトソテー スパゲティ、油	豚肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ
			みそ汁	ゆば、わかめ、みそ 信州みそ	水耕ねぎ
18 月	クロ ワッサン 牛乳		ペンネのミートソース ペンネ、オリーブ油、油 米粉	牛肉	にんじん、たまねぎ、パセリ
			いかコロケ でん粉、米粉パン粉、油	すけとうだらすり身、いか	たまねぎ
			青りんごゼリー 砂糖		りんご
19 火	ごはん 牛乳		ジャージャー飯 レンズ豆、油、砂糖、でん粉	豚肉、みそ	ねぎ、しょうが
			そえ野菜		キャベツ
			とうふの五目スープ でん粉	ベーコン、とうふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ
20 水	ごはん  牛乳		とうふのチリソース 油、砂糖、でん粉	むきえび、とうふ	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく
			魚のフリッター 小麦粉、でん粉、油	あじ	

- \* ◎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。
- \* 調理済み流通食品類・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											
21 木	ソフトめん 牛乳	五目めん	◎ 油、でん粉	豚肉、 <b>うずら卵</b>	にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、干しいたけ												
		揚げ豆腐	でん粉、油、砂糖	高野豆腐、きな粉													
22 金	ごはん 牛乳	どてどんぶり	砂糖	豚肉、棒はんぺい、みそ	こんにやく、にんじん、ねぎ、えのきたけ												
		きゅうりのごまあえ	◎ 砂糖、 <b>白ごま</b>	けずりぶし	にんじん、きゅうり												
		にんじんいよかんゼリー	砂糖		にんじん、いよかん												
25 月	プレーン ロールパン 牛乳	コーンチャウダー	◎ じゃがいも、バター、油 米粉	ベーコン、 <b>脱脂粉乳 生クリーム</b>	たまねぎ、とうもろこし、パセリ												
		まぐろと野菜のサラダ		まぐろ水煮	にんじん、キャベツ												
		ごまドレッシング	砂糖、白ごま、油														
26 火	ごはん 牛乳	あまからチキン	でん粉、油、砂糖	鶏肉	しょうが												
		中華野菜スープ	油、でん粉	豚肉	にんじん、はくさい、ねぎ、たけのこ												
27 水	ごはん 牛乳	プルコギ	油、砂糖	牛肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、にら、ぶなしめじ												
		わかめスープ	はるさめ	わかめ	ねぎ												
		かき氷(ぶどう)	砂糖		ぶどう												
28 木	サンド イッチ 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												
		きのこのスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ、セロリ、パプリカ、ぶなしめじ												
		チョコクリーム	砂糖、油	だいた、脱脂粉乳													
29 金	ごはん 牛乳	とんカツ	小麦粉、パン粉、油	豚肉													
		ひじきのいため煮	油、砂糖	まぐろ油漬、ひじき	にんじん、とうもろこし												
		みそ汁		高野豆腐、もずく 信州みそ	ねぎ												
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					
	615	22.7	19.4	319	77	2.3	3.2	A μgRAE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	184	0.52	0.49	12	3.4	2.2

- \* 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。
- \* どてどんぶり、カレーきしめん、肉みそは、「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組です。
- \* 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。きゅうりのごまあえに使用している白ごまは、フェアトレード物資です。

今月のめあて 「いろいろな料理について知ろう」

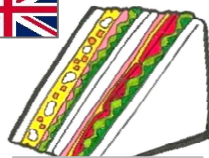
世界には、その国の気候や歴史、暮らし方の違いによって、その土地で発達した料理があります。いろいろな国の料理を知ることは、食文化の違いを学び、新しい味に挑戦するよいきっかけになります。

今年の9、10月には「アジア・アジアパラ競技大会」が愛知県および名古屋市で開催されます。アジア各国とスポーツを通して交流する貴重な機会です。今月はアジアの国の料理をアレンジした、プルコギとわかめスープを組み合わせた献立が登場します。給食を味わう中でいろいろな国を身近に感じたり、知ったりすることができると思います。

今月の給食に登場する世界の料理



ペンネ



サンドイッチ



きしめん



ブルコギ