

日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに 体をつくるもとになる食品		おもに 体の調子を整えるもとになる食品		おもに エネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
1	木	きしめん 牛乳	とり肉 油揚げ かまぼこ	牛乳		はくさい ねぎ	きしめん		ちくわ 2こ
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油	
		野菜と卵のあえもの	卵		にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		さわらの照り焼き	さわら				さとう でんぷん 水あめ		
		千草あえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
		若竹汁	とり肉 うずら卵	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ			
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		ぎょうざ 3こ
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	油	
		焼ビーフン	豚肉		にんじん	キャベツ	ビーフン	油	
		チンゲン菜と豆腐のスー プ	豆腐	チンゲンサイ にんじん	しいたけ ねぎ				
8	木	揚げパン(シュガー) 牛乳		牛乳			クロスロールパン さとう	油	
		肉だんごと春野菜のスー プ	肉だんご(とり肉、 豚肉)		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 肉だんご(パン粉)		
		ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー			むぎ枝豆 キャベツ			
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	
		厚焼き卵	卵				さとう	油	
		ゆかりあえ			赤しそ	もやし きゅうり			
12	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		
		ハンバーグのおろしソース	とり肉 豚肉			たまねぎ だいこん	じゃがいも さとう でんぷん	油	
		切干大根の煮物	とり肉		にんじん	切干大根	さとう	ごま油	
		みそ汁	油あげ 豆腐 みそ	煮干し		ごぼう えのきたけ ねぎ			
13	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		春キャベツのポトフ	ウィンナー		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ セロリー	じゃがいも		
		コロッケ	牛肉 豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	油	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ コーン レモン果汁	さとう	オリーブ油	
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		レバー入り つくね3こ
		筑前煮	とり肉 ちくわ うずら卵		にんじん	たけのこ れんこん こんにゃく	さといも		
		レバー入りつくね	とり肉 とりレバー			たまねぎ	でんぷん さとう 米粉	油	
		チンゲン菜のお浸し			チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごま	
15	木	みそラーメン 牛乳	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし コーン にんにく しょうが	中華めん		
		きびなごの甘酢あんかけ	きびなご			しょうが	さとう 米粉	油	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん 黄桃	さとう	ナタデココ	
16	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		ナゲット 3こ
		そばろ井	とり肉 卵 高野豆腐			たまねぎ しょうが	さとう	油	
		野菜と豆腐のナゲット	豆腐		にんじん	たまねぎ 枝豆	さとう 小麦粉 でんぷん	油	
		ふだま汁	かまぼこ		にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ	焼き麴		



			おもに 体をつくるもとになる食品		おもに 体の調子を整えるもとになる食品		おもに エネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
19	月	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご	麦ごはん ジャがいも カレールー（小麦粉）	油	
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コー ン	さとう	オリーブ油	
		型抜きチーズ		チーズ					
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		かつおフライレモンソース	かつお			レモン果汁	パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油	
		塩昆布あえ		塩昆布	にんじん	キャベツ			
		かきたま汁	とり肉 豆腐 卵		にんじん	えのきたけ ねぎ	でんぷん		
21	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		豚肉のしょうが焼き	豚肉		ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう	油	
		即席漬				きゅうり 千切り大根漬		ごま	
		白みそ仕立てのみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ			
22	木	ソフトめんミートソース 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく	ワタメゲイ式めん さとう ハヤシルー（小麦粉）		
		大豆サラダ	大豆 ツナ		にんじん	キャベツ コーン	さとう	オリーブ油	
23	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		ごぼう入 りつくね 3こ
		豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	はくさい しょうが にんにく	でんぷん	ごま油	
		ごぼう入りつくね	とり肉			たまねぎ ごぼう しょうが	でんぷん さとう		
		もやしのナムル			にんじん	もやし	さとう	ごま油	
26	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		ひじきの五目煮	とり肉 油揚げ	ひじき	にんじん	むき枝豆	さとう	ごま油	
		こふきいも					じゃがいも		
		ご汁	豚肉 大豆 豆乳 みそ			ごぼう だいこん ねぎ	さといも		
27	火	にんじんごはん 牛乳	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	むき枝豆	アルファー化米 さとう		あじのフ リッター 3こ
		あじのフリッター	あじ おきあみ	あおさ			小麦粉 でんぷん さとう	油	
		けんちん汁	豆腐		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう	さといも	ごま油	
28	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		しゅうま い 3こ
		ホイコーロー	豚肉 厚揚げ み そ		ピーマン	たまねぎ キャベツ	さとう	油	
		しゅうまい	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう		
		大根の中華あえ			にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油 ごま	
29	木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		
		★トマトたっぷりナポリタン	ウィンナー		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	オリーブ油	
		オムレツ	卵				でんぷん さとう	油	
		フルーツゼリーあえ				みかん パイン 黄桃	いちごゼリー さとう		
30	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		さばのおろしかけ	さば			だいこん	さとう でんぷん		
		きゅうりのごま醤油あえ				きゅうり	さとう	ごま ごま油	
		つくね汁	豆腐 とり肉（つくね）		にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ たまねぎ（つく ね）	でんぷん・パン粉 （つくね）		

※食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食回数 20回

太字は愛知県産、**太字**は扶桑町産で今月は大根です。