



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のとなる食品 (あかい)		おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどりいろ)		おもにエネルギーのもととなる食品 (きいろ)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	色のこい野菜	その他の野菜きのこ 薬物	米 パン めん いも さとう 菓子	油脂 植物油 動物性	
1	月	夏野菜カレー 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	ズッキーニ たまねぎ えだまめ りんご	麦ごはん カレールウ	油	
		コールスローサラダ	ハム			きゅうり コーン キャベツ	さとう	オリーブ油	
		冷凍みかん				みかん			
2	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	でんぷん さとう		
		小松菜のごまあえ			こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま	
		けんちん汁	とり肉 豆腐		にんじん	こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ		ごま油	
3	水	セルフオムライス 牛乳 (チキンライス オムレツ)	とり肉 たまご (オムレツ)	牛乳	トマト	たまねぎ コーン	アルファ化米 さとう でんぷん (オムレツ)	油	ケチャップ
		ミートボールのスープ煮	とり肉 豚肉 牛肉 (ミートボール)		にんじん	たまねぎ キャベツ	でんぷん (ミートボール)	油	
4	木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン (小麦粉)		
		コロッケ	豚肉 牛肉		パセリ にんじん トマト かぼちゃ 茹ピーマン	たまねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	油	
		ラタトゥイユ	とり肉			たまねぎ スズッキーニ にんにく	さとう	油	
		グリーンサラダ				えだまめ キャベツ きゅうり レモン	さとう	オリーブ油	
5	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		豆腐ナゲット
		そばろ井の具	とり肉 たまご 鶏卵豆腐			たまねぎ しょうが	さとう	油	3コ
		豆腐ナゲット	豆腐 魚肉すり身 豆乳			たまねぎ	さとう 小麦粉 でんぷん	油	
		白みそ仕立てのみそ汁	油あげ 豆腐 みそ	わかめ	にんじん	大根 ねぎ			
8	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		
		さばの甘みそがけ	さば みそ				さとう	油	
		千草あえ	油あげ		にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	
		すまし汁	とり肉 豆腐 かまぼこ			大根 ねぎ			
9	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごま油	
		春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう 小麦粉 水あめ	油 ごま油	
		春雨サラダ	たまご		チンゲンサイ	もやし	マロニー さとう	ごま油	
10	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ささみの大葉梅肉フライ	とり肉		青じそ	梅	パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん	油	
		きゅうりのごまじょうゆ				きゅうり	さとう	ごま ごま油	
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ			
11	木	サラダうどん 牛乳	煮しどり	牛乳	にんじん	コーン キャベツ きゅうり	冷やしうどん さとう		
		ハムステーキ	ハムステーキ					油	
		ゴーヤチャンプルー	豆腐 豚肉		ゴーヤ	もやし	さとう	油 ごま油	
12	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		かぼちゃのひき肉サンドフライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	さとう パン粉 小麦粉 でんぷん	油	
		三色あえ	オイルツナ		こまつな	もやし	さとう	ごま	
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	大根 たまねぎ ねぎ			



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		
16	火	ごはん 牛乳 豚キムチ ワンタンスープ プチゼリー	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	白菜 白菜キムチ もやし たまねぎ	ごはん さとう ワンタン ゼリー	油		
17	水	ごはん 牛乳 ほきの揚げ煮 こんぶあえ かきたま汁	ほき とり肉 豆腐 たまご	牛乳		しょうが はくさい きゅうり たまねぎ えのきだけ	ごはん でんぶん さとう でんぶん	油 ごま		
18	木	愛知のツイストパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ マカロニスープ ナタデココフルーツ	とり肉	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ にんにく	ツイストパン さとう でんぶん じゃがいも じゃがいも マカロニ ナタデココ さとう いちごゼリー みかんゼリー	油 油		
19	金	麦ごはん 牛乳 コロコロ厚揚げの肉みそがけ きんぴらごぼう 五目汁	厚揚げ 豚肉 みそ ちくわ とり肉 うずら卵	牛乳			麦ごはん さとう 水あめ でんぶん さとう さとう	油 ごま ごま油		
22	月	ごはん 牛乳 油淋鶏 切干大根の中華サラダ チンゲンサイと豆腐のスープ	とり肉 ハム 豆腐	牛乳			ごはん ねぎ しょうが にんにく キャベツ 切干大根 干ししいたけ もやし	でんぶん さとう さとう	油 ごま油 ごま ごま油	
24	水	ごはん 牛乳 かつおのおかか煮 即席漬 沢煮わん	かつお かつお節 豚肉 かまぼこ	牛乳			ごはん さとう でんぶん キャベツ 大根漬 ごぼう ねぎ	ごま		
25	木	ソフトめんミートソース 牛乳 コーンサラダ	豚肉 蒸しどり	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン	ソフトめん さとう ハヤシルウ さとう	油 オリーブ油		
26	金	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 厚焼き卵 きゅうりの酢の物	豚肉 たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく	麦ごはん じゃがいも さとう さとう でんぶん さとう	油 油 ごま		
29	月	ごはん 牛乳 ★ご飯がすすむトナリ井〜愛知の味噌、八丁味噌を使って〜 ふだま汁	豚肉 みそ うずらたまご とり肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん	なす こんにゃく しょうが にんにく 大根 ねぎ	ごはん さとう 焼きふ	油		
30	火	麦ごはん 牛乳 キャベツ入りメンチカツ ゆかりあえ さつま汁	牛肉 豚肉 みそ	牛乳		キャベツ たまねぎ もやし きゅうり しそふりかけ 大根 えのきだけ ねぎ	麦ごはん パン粉 さとう 小麦粉 でんぶん さつまいも	油		

※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