



日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもなはたらき						備考
			おもに体をつくるもとになる食品（あかいろ）		おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどりいろ）		おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）		
			たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	炭水化物	脂質	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳 小魚 乳製品 海藻	色のこい野菜	その他の野菜 きのこ 果物	米 パン めん いも さとう 菓子	油脂類 種実類	
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		鮭のねぎみそかけ	鮭 みそ		ねぎ	しょうが	さとう でんぷん	油 ごま油	
		小松菜の煮びたし	油揚げ		こまつな にんじん		さとう		
		野菜のすまし汁	とり肉		にんじん	はくさい だいこん えのきたけ ねぎ			
2	木	照り焼きバーガー 牛乳	豚肉 とり肉	牛乳		たまねぎ キャベツ	パンズパン パン粉 さとう でんぷん 水あめ		
		とり肉のクリーム煮	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム(	じゃがいも ホワイトルー	油	
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		厚揚げのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	だいこん ごぼう しょうが	さとう でんぷん		
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
		チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま	
6	月	代 休 日							
7	火	玄米ごはん 牛乳		牛乳			金芽ロウカット玄米 ごはん		
		豚丼	豚肉 かまぼこ 高野豆腐		にんじん	たまねぎ こんにゃく ねぎ	さとう		
		厚焼き卵	卵				さとう でんぷん	油	
		塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ きゅうり			
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ベーコンポテト	ベーコン				じゃがいも	油	
		ミネストローネスープ	とり肉		にんじん トマト	なす キャベツ たまねぎ セロリー	さとう		
9	木	五目ラーメン 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たけのこ コーン はくさい ねぎ	中華めん でんぷん	ごま油	
		とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	
		大根ナムル				だいこん もやし コーン	さとう	ごま油 ごま	
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		ししゃも フライ 2こ
		ししゃもフライレモンソース	ししゃも			レモン	パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油	
		きゅうりのごま醤油あえ				きゅうり	さとう	ごま ごま油	
		さつまいものみそ汁	豚肉 みそ	煮干し	にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく	さつまいも		
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		しゅうまい 3こ
		しゅうまい	豚肉 ほたてエキス			たまねぎ	でんぷん さとう 小麦粉	ごま油	
		糸こんでチャプチェ	豚肉			糸こんにゃく たまねぎ にら	さとう	ごま油	
		中華スープ	豆腐		にんじん	はくさい コーン ねぎ			
15	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		焼きとり丼	とり肉		ピーマン	ねぎ	水あめ さとう		
		ゆかりあえ			しそふりかけ	もやし きゅうり			
		ふだま汁	かまぼこ		にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ	焼き麩		
16	木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン（小麦粉）		ウィンナー 2こ
		キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ	カレールー		
		焼きウィンナー	ウィンナー					油	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん 黄桃	いちごゼリー さとう		



日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもなはたらき						備考
			おもに体をつくるもとになる食品（あかいろ）		おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどりいろ）		おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）		
			たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	炭水化物	脂質	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳 小魚 乳製品 海藻	色のこい野菜	その他の野菜 きのこ 果物	米 パン めん いもさとう 菓子	油脂類 糧食類	
17	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		たらの揚げ煮	たら			しょうが	さとう でんぶん	油	
		根菜きんぴら	とり肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	油 ごま	
		かきたま汁	豆腐 たまご		にんじん	たまねぎ ねぎ	でんぶん		
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		パオズ 3こ
		八宝菜	豚肉 うすら卵		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油	
		パオズ	豚肉 とり肉			たまねぎ キャベツ たけのこ	小麦粉		
		中華サラダ				きゅうり もやし コーン	さとう	ごま油	
21	火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		
		和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 米粉	油	
		五目ひじき	オイルツナ	ひじき	にんじん	むき枝豆		ごま	
		けんちん汁	とり肉 豆腐		にんじん	こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう		ごま油	
22	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		ごぼう入り つくね 3こ
		関東煮	豚肉 玉はんぺん うすら卵 がんもどき	角切りこんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう		
		ごぼう入りつくね	とり肉 豚肉			ごぼう たまねぎ しょうが	でんぶん	油	
		千草あえ	油揚げ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
23	木	★野菜大好き肉みそうどん 牛乳	豚肉 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ なす しいたけ しょうが にんにく	白玉うどん さとう でんぶん	ごま油	
		大学芋					さつまいも さとう 水あめ	油 ごま	
24	金	ごはん 牛乳		牛乳			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	
		ご汁	豚肉 大豆 豆乳 油揚げ みそ			ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく			
27	月	ハヤシライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ	麦ごはん じゃがいも ハヤシルー	油	ナゲット 2こ
		手作りチキンナゲット	とり肉				ホットケーキミックス	油	
		コーンサラダ				コーン キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		豚肉と大根の煮物	豚肉 厚揚げ 大豆		にんじん	だいこん こんにゃく	さとう		
		豆腐ハンバーグの和風ソース	とり肉 豆腐 豚肉			たまねぎ	さとう でんぶん 水あめ		
		こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	練りごま ごま	
29	水	キムたくチャーハン 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜キムチ 千切り大根漬	アルファー化米	油 ごま油	ぎょうざ 3こ
		揚げギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう	油	
		はるさめスープ	とり肉 豆腐		にんじん	はくさい ねぎ	はるさめ		
30	木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		レバー入りつくね 3こ
		焼きそば	豚肉 はんぺん		にんじん	キャベツ しょうが	焼きそば	油	
		レバー入りつくね	とり肉 とりレバー			たまねぎ	でんぶん さとう 米粉	油	
		中華風フルーツミックス		杏仁豆腐		みかん パイン 黄桃	さとう		
31	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		さばのソース煮	さば			しょうが	さとう	油	
		はくさいの土佐あえ	かつお節		こまつな にんじん	はくさい	さとう		
		のっぺい汁	とり肉 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも		

※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 22回

太字は愛知県産です。