

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（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		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 果物	米 パン めん いも さとう 菓子	油脂 種 実類		
4	火	麦ご飯 牛乳		牛乳				麦ごはん		
		そばろ井の具	とり肉 卵		チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	さとう	ごま油		
		ご汁	豚肉 豆腐 豆乳 大豆 みそ		にんじん	ねぎ こんにゃく				
5	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
		さばの八丁みそ煮	さば 八丁みそ				さとう			
		ほうれん草のなめたけあえ	なめたけ（林檎入り）		ほうれん草 にんじん	なめたけ もやし	さとう			
		五目汁	豚肉 うすら卵			たまねぎ 大根 えのきたけ				
6	木	ソフトめんカレーソース 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	セロリ たまねぎ りんご	ソフトめん カレールウ でんぷん			
		ツナサラダ	オイルツナ		にんじん	コーン 大根	さとう			
7	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		肉団子 3コ
		根菜入り肉団子	とり肉 豚肉		にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう でんぷん	油 ごま油 ごま		
		切干大根サラダ			にんじん	きゅうり 切干大根	さとう	ごま		
		みそけんちん汁	豚肉 みそ		にんじん	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ				
10	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ				ごはん		
		さつまいもコロッケ					さつまいも パン粉 さとう 小麦粉	油		
		即席漬			にんじん	キャベツ 大根漬け				
		沢煮わん	豚肉 かまぼこ		ごまつゆ にんじん	大根 ねぎ				
11	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
		照り焼きハンバーグ	とり肉			たまねぎ	さとう でんぷん じゃがいも	油		
		ひじきの炒め煮	とり肉	ひじき	にんじん	枝豆	さとう	ごま		
		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 はくさい				
12	水	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 でんぷん パン粉 小麦粉	油		
		ごまあえ				はくさい もやし	さとう	ごま ねりごま		
		かきたま汁	とり肉 豆腐 卵		にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぷん			
13	木	きなこ揚げパン 牛乳	きなこ	牛乳				クロス・パソ さとう	油	つくね 3コ
		しろごまつくね	とり肉 とりレバー			たまねぎ	パン粉 でんぷん さとう	油 ごま		
		鶏肉のクリーム煮	とり肉 豆乳		にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	油		
14	金	★守口大根たっぷり 炊き込みご飯 牛乳	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	しめじ 高菜漬け守口大根 ごぼう	アルファ化米			
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 さとう	油		
		さつま汁	豆腐 みそ	煮干し粉	にんじん	大根 ねぎ えのきたけ	さつまいも			
17	月	麦ご飯 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		
		ゆかりあえ			にんじん	もやし きゅうり しそふりかけ				
		ふだま汁	かまぼこ 豆腐		にんじん	大根 ねぎ	やきふ			



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	
18	火	ポークカレー 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご	麦ごはん じゃがいも カレールウ	油	
		カラフルサラダ				キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブ油	
19	水	大根葉ごはん 牛乳		牛乳	大根葉		ごはん		
		ほきの揚げ煮	ほき			しょうが	さとう でんぷん	油	
		れんこんのきんぴら	とり肉 ちくわ		にんじん	れんこん	さとう	ごま ごま油	
		豚汁	豚肉 みそ	煮干し粉	にんじん	大根 こんにゃく おぎ			
20	木	五目きしめん 牛乳	とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん	はくさい おぎ	きしめん		磯辺揚げ 2コ
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油	
		大根サラダ	オイルツナ			きゅうり 大根	さとう		
25	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	おぎ 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	
		中華サラダ			にんじん チンゲンサイ	もやし	マロニー さとう	ごま油	
26	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		うま煮	とり肉 ちくわ 厚あげ		にんじん	こんにゃく 大根	さとう	油	
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	でんぷん さとう		
		こんぶあえ		塩昆布		キャベツ はくさい			
27	木	愛知のツイストパン 牛乳		牛乳			ツイストパン		
		ハムステーキ	ハムステーキ					油	
		マカロニスープ	とり肉		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	マカロニ	油	
		ゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかんシロップ漬け	さとう みかんゼリー アセロラジュレ		
28	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		つくね 3コ
		元気丼	豚肉 かまぼこ 高野豆腐		にんじん	たまねぎ こんにゃく にら	さとう	油	
		ごぼう入りつくね	とり肉			たまねぎ ごぼう しょうが	さとう でんぷん	油	
		はくさいのおかかあえ	かつお節		にんじん	きゅうり はくさい	さとう		

※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 17回

太字は愛知県産の食材です。