



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	
2	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		ちくわの磯 辺揚げ 2こ
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	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	
		すいとん汁	油あげ		にんじん	だいこん ねぎ はくさい	すいとん		
3	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		節分の煮物	厚あげ 油あげ	糸昆布	にんじん	だいこん ごぼう	さといも		
		いわしのかば焼き	いわし				さとう でんぶん 米粉	油	
		福神あえ				福神漬 キャベツ		ごま	
		節分豆	大豆						
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		和風ハンバーグ	とり肉 豚肉			玉ねぎ	さとう でんぶん 水あめ じゃがいも		
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干し	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも		
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
5	木	坦々麺風めん 牛乳	豚肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ ねぎ	中華めん さとう	油 ごま油	しゅうまい 3こ
		おからしゅうまい	豚肉 おから 大豆			玉ねぎ	小麦粉 でんぶん	油	
		セルフフルーツパバロア				みかん 黄桃 パイナップル	ゼリーの素（りんご）		
6	金	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごはん じゃがいも	油	
		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	
9	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		
		たらの揚げ煮	たら			しょうが	でんぶん さとう	油	
		守口漬あえ				守口漬 キャベツ もやし		ごま	
		のっぺい汁	とり肉 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも		
10	火	炊き込みチャーハン 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン ねぎ	アルファ化米	ごま油	
		とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	
		ワンタンスープ			にんじん	はくさい もやし ねぎ	ワンタン		
12	木	ココア揚げパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン さとう ココア	油	
		キャベツ入りつくね	とり肉 豚肉			キャベツ しょうが	でんぶん さとう		
		白菜のクリーム煮	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも ホワイトルー	油	
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		肉豆腐	豚肉 豆腐			こんにゃく ねぎ はくさい えのきたけ	さとう		
		厚焼き玉子	卵				さとう	油	
		ゆかりあえ			赤しそ	もやし きゅうり			



			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	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米粉 でんぶん	油	
		小松菜の煮びたし	油あげ		こまつな にんじん		さとう		
		かきたま汁	とり肉 かまぼこ 卵		にんじん	えのきたけ ねぎ	でんぶん		
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		豚肉と大根の煮物	豚肉 厚あげ 大豆		にんじん	だいこん こんにゃく	さとう		
		かつおのおかか煮	かつお かつおぶし			しょうが	さとう でんぶん		
		昆布あえ		塩昆布	にんじん	はくさい			
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぶん さとう 小麦粉 水あめ	油 ごま油	
		はるさめサラダ	卵			キャベツ	マロニー さとう	ごま ごま油	
		扶桑野菜のとろとろ ごちそう中華スープ	とり肉		にんじん	キャベツ だいこん コーン	でんぶん		
19	木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		れんこん入 りつくね 3コ
		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	
		愛知のれんこん入りつくね	とり肉			れんこん 玉ねぎ しょうが	さとう	油	
		杏仁フルーツ		杏仁豆腐		みかん パイン 黄桃	さとう		
20	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		厚揚げのそぼろ煮	豚肉 厚あげ		にんじん	だいこん ごぼう しょうが	さとう でんぶん		
		れんこんチップ				れんこん	小麦粉	油	
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし			キャベツ もやし	さとう		
24	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		ぎょうざ 3コ
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん	ごま油	
		揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 さとう	油	
		ナムル				きゅうり もやし コーン	さとう	ごま油 ごま	
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		三色そぼろ丼	とり肉 卵			むきえだまめ たまねぎ	さとう	ごま 油	
		けんちん汁			にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	さといも	ごま油	
		いよかん				いよかん			
26	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	ソフトめん さとう ハヤシルー		
		コーンサラダ	とり肉		こまつな	コーン キャベツ		オリーブ 油	
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		豆乳鍋	豚肉 豆乳 みそ 厚あげ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ			
		さわらの照り焼き	さわら				さとう でんぶん 水あめ		
		ツナと白菜のあえ物	ツナ			はくさい	さとう	ごま	

※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。

※太字は愛知県産、太字__は扶桑町産です。今月は、だいこん・白菜・キャベツ・守口漬が扶桑町産です。

給食回数 18回