

日	曜	献立名	主な材料とその働き						小学校	中学校
			【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質	
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・鈴鹿餅	6群 油脂・種実		
10	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		611 kcal	738 kcal
		ハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	米粉 砂糖	ラード	25.5 g	30.3 g
		おひたし			ほうれん草	切干し大根			21.5 g	25.6 g
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 白ねぎ		ごま油		
11	金	五目うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 たけのこ しいたけ	うどん 片栗粉		642 kcal	749 kcal
		牛乳		牛乳					38.0 g	44.2 g
		大豆と小煮干しの揚げ煮	大豆	小魚			砂糖 片栗粉	油 ごま	22.7 g	25.8 g
14	月	＊ 入学・進級 お祝い献立 ＊								
		カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ	ごはん じゃがいも 米粉のカレールー	油	636 kcal	745 kcal
		春の野菜サラダ	かまぼこ		にんじん ブロッコリー	キャベツ 枝豆		塩ドレッシング	21.2 g	24.3 g
		プリン					砂糖 水あめ	油	16.3 g	17.8 g
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		635 kcal	755 kcal
		じゃがいもと鶏肉の揚げ煮	鶏肉 大豆		にんじん さやいんげん		じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	27.4 g	32.1 g
		けんちん汁	豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ		ごま油	20.3 g	23.0 g
16	水	愛知のツイストパン 牛乳		牛乳			パン		630 kcal	784 kcal
		チキンのトマト煮	鶏肉 大豆		小松菜 トマト	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	30.1 g	36.0 g
		ツナサラダ	まぐろ 油漬		ほうれん草	キャベツ 大根 枝豆		イタリアン ドレッシング	25.3 g	30.5 g
17	木	＊ 地産地消の日（大根） ＊								
		おろし豚丼	豚肉		にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 白ねぎ レモン果汁	ごはん	油	615 kcal	737 kcal
		牛乳		牛乳					25.6 g	29.9 g
		春キャベツのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	じゃがいも 片栗粉		17.2 g	19.1 g
18	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		680 kcal	804 kcal
		和風みそ	豚肉 大豆 みそ		葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	片栗粉 砂糖		27.0 g	31.7 g
		ぶどうゼリーよせ				ぶどう果汁 シャインマスカット果汁 ナタデココ	砂糖		16.7 g	18.5 g
21	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		657 kcal	781 kcal
		まぐろのりんご酢じょうゆあえ	まぐろ 大豆			しょうが	片栗粉 米粉 砂糖	油	33.3 g	38.8 g
		赤しそあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			20.5 g	23.1 g
		かぶのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	かぶ えのきたけ	じゃがいも			
22	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		614 kcal	728 kcal
		ホイコーロー	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	片栗粉	油	27.3 g	31.5 g
		春雨スープ	鶏肉		小松菜	コーン たまねぎ しいたけ	じゃがいも 春雨	ごま ごま油	18.0 g	20.2 g
23	水	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			パン		625 kcal	778 kcal
		クリームシチュー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉のホワイトルー	油	26.8 g	32.4 g
		ほうれん草のソテー	ウインナー		ほうれん草	たまねぎ しいたけ コーン		豆乳バター	25.7 g	30.7 g
24	木	豚キムチ丼	豚肉		にんじん にら	たまねぎ 白菜キムチ キャベツ ごぼう にんにく	ごはん	油 ごま油	611 kcal	727 kcal
		牛乳		牛乳					27.2 g	31.6 g
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ		たまねぎ コーン	じゃがいも	油 ごま油	20.3 g	23.0 g
25	金	とんこつラーメン 牛乳	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン しょうが漬 にんにく	ラーメン	ごま油	639 kcal	770 kcal
		揚げしゅうまい(小)2コ(中)3コ	豚肉			たまねぎ しょうが ほたてエキス	砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 油	27.1 g	32.4 g
		小松菜と塩昆布のナムル		塩昆布	小松菜	もやし		ごま ごま油	23.0 g	27.3 g
28	月	ハヤシライス	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	ごはん じゃがいも 米粉のハヤシルウ	油	628 kcal	748 kcal
		牛乳		牛乳					21.0 g	24.3 g
		れんこんのごまドレあえ			ほうれん草	れんこん キャベツ コーン 枝豆		ごまドレッシング	17.5 g	19.5 g
30	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		655 kcal	799 kcal
		サーモンフライ	さけ				パン粉 小麦粉	油	28.9 g	34.7 g
		かぼちゃのチーズサラダ		チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	23.2 g	27.0 g
		新じゃがとレタスのスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ リーフレタス 枝豆	じゃがいも	油		