

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 豆類・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・糧実		
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 ジャがいも 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
	ジャがいもと鶏肉の揚げ煮	鶏肉 大豆		にんじん さやいんげん		ジャがいも 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	ジャがいも 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	ジャがいも 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	作手小学校・作手中学校 代休								
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	ジャがいも 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	ジャがいも 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	ジャがいも	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 ジャがいも 米粉のハヤシルーフ	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	ジャがいも	油		