

日	曜	献立名	主な材料とその働き						小学校 エネルギー たんぱく質 脂質	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					
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小麦・胚芽	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 薯類・芋・豆	5群 米・パン・めん いも・芋類	6群 油脂・種実				
1	水	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳				パン	671 kcal	808 kcal		
		照り焼きハンバーグ	鶏肉			たまねぎ しょうが		パン粉 砂糖	ラード	27.3 g	31.8 g	
		添え野菜				キャベツ 切干し大根				25.7 g	29.2 g	
		コーンスープ	豆乳		にんじん 小松菜				じゃがいも			
		スライスチーズ		チーズ								
2	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	662 kcal	788 kcal		
		酢鰯	鶏肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ たけのこ なす 枝豆 にんにく しょうが		片栗粉 砂糖	油	27.7 g	31.8 g	
		ワタンスープ			にんじん 小松菜 葉ねぎ	もやし しいたけ コーン		ワタンの皮		20.7 g	23.5 g	
3	金	ごまみそ豆乳めん	豚肉 油揚げ 凍り豆腐 豆乳 みそ		にんじん 小松菜	しょうが えのきたけ 白ねぎ 白菜 大根		ソフトめん		ごま ごま油	669 kcal	787 kcal
		牛乳		牛乳						27.7 g	32.1 g	
		フルーツサラダ				きゅうり キャベツ 甘夏みかん バイリン				22.8 g	25.7 g	
十五夜												
6	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	639 kcal	759 kcal		
		さといもコロッケ	鶏肉		にんじん	たまねぎ		さといも 砂糖 じゃがいも 片栗粉 米粉 小麦粉	油	25.1 g	28.8 g	
		塩昆布あえ		塩昆布	にんじん	キャベツ 切干し大根			ごま	21.0 g	23.8 g	
		十五夜汁	鶏肉 うずら卵 豆腐 かまぼこ		ほうれん草	えのきたけ たまねぎ						
7	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	660 kcal	788 kcal		
		鶏肉のレモンじょうゆかけ	鶏肉			レモン果汁		片栗粉 砂糖	油	25.6 g	29.6 g	
		おひたし 沢煮わん	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 えのきたけ			じゃがいも	25.3 g	28.9 g	
8	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	643 kcal	765 kcal		
		さばの塩焼き	さば							27.8 g	32.0 g	
		きんぴらごぼう	豚肉		にんじん	ごぼう 枝豆		砂糖	ごま油 ごま	22.0 g	24.8 g	
		いももち汁	油揚げ		にんじん 小松菜	白菜 大根 しいたけ		じゃがいも 片栗粉				
9	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	666 kcal	848 kcal		
		バオシュウ	豚肉 大豆	塩昆布		キャベツ たまねぎ しょうが		小麦粉	油 ラード	27.2 g	33.8 g	
		もやしの中華あえ				もやし きゅうり			ごま油	23.7 g	30.5 g	
		八宝菜	豚肉 うずら卵 えび		にんじん	白菜 たまねぎ たけのこ しいたけ		片栗粉	油 ごま油			
目の愛護デー (66) ビタミンAが含まれる食材を使った献立												
10	金	けんちんうどん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ ごぼう 大根 こんにゃく		白玉うどん	ごま油	669 kcal	831 kcal	
		ほうれん草のサラダ	まぐろ油漬		ほうれん草	もやし コーン			ノンエッグマヨネーズ	25.0 g	28.9 g	
		米粉のかぼちゃドーナツ	豆腐 おから 豆乳		かぼちゃ			米粉 砂糖	油	22.7 g	27.4 g	
14	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	615 kcal	729 kcal		
		ブルコギ	牛肉		にんじん いら	にんにく たまねぎ 切干し大根 もやし		春雨 砂糖	油 ごま ごま油	24.8 g	28.7 g	
		トックスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ えのきたけ 白菜		白玉粉		15.1 g	16.7 g	
15	水	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご		パン	645 kcal	738 kcal		
		ペンネナポリタン	豚肉		ピーマン トマト	たまねぎ しめじ		ペンネ	油	26.8 g	30.5 g	
		たっぷり野菜の洋風スープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆 コーン		じゃがいも	オリーブ油	18.7 g	20.8 g	
16	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	659 kcal	790 kcal		
		さんまのかば焼き	さんま					片栗粉 砂糖	油	23.7 g	27.4 g	
		たくあんあえ			ほうれん草	白菜 大根漬			ごま	24.6 g	28.9 g	
じゃがいもの白みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 えのきたけ		じゃがいも						
地産地消の日 * さつまいも *												
17	金	野菜ラーメン	豚肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ コーン きくらげ		ラーメン	ごま油	666 kcal	775 kcal	
		牛乳		牛乳						24.0 g	27.3 g	
		大学いも						さつまいも 砂糖	油 ごま	20.2 g	22.7 g	
20	月	さけそぼろ丼 牛乳	さけ 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが		ごはん 砂糖	ごま油	733 kcal	854 kcal	
		みそけんちん汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう		さといも	ごま油	31.1 g	36.1 g	
		米粉のヨーグルト風クレープ	豆乳 大豆粉			レモン果汁		砂糖 米粉		27.4 g	30.5 g	
21	火	こぎつねごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	コーン 枝豆		ごはん 砂糖		617 kcal	761 kcal	
		愛知県産食材入り肉だんご	鶏肉 大豆 豚肉 豆腐			たまねぎ れんこん しょうが		片栗粉 砂糖	ラード 油	26.7 g	32.5 g	
		きのこのすまし汁	生揚げ かまぼこ		ほうれん草	大根 たまねぎ えのきたけ しめじ				21.7 g	26.0 g	
小学校1年生 国語「サラダでげんき」より												
22	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳				パン	632 kcal	771 kcal		
		チキンボールのトマト煮	大豆 みそ 鶏肉		小松菜 トマト	たまねぎ しめじ にんにく しょうが		じゃがいも 砂糖	油	27.4 g	32.5 g	
		りっちゃんサラダ	ハム 花かつお	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		砂糖	油	21.6 g	25.0 g	
23	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	624 kcal	764 kcal		
		ちくわのカレー揚げ	ちくわ					小麦粉 米粉	油	23.1 g	28.2 g	
		ごまネーズあえ			ほうれん草	キャベツ もやし コーン			ごま ノンエッグマヨネーズ	19.8 g	23.2 g	
		根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 れんこん ごぼう						
のりふりかけ	かつお節	のり										
24	金	ソフトめん 和風みそ	豚肉 大豆 みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 白菜 しょうが		ソフトめん 片栗粉 砂糖		692 kcal	818 kcal	
		牛乳		牛乳						32.6 g	38.3 g	
		ひじきサラダ		ひじき		キャベツ 枝豆			ノンエッグマヨネーズ	23.4 g	26.6 g	
27	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	601 kcal	711 kcal		
		米粉のチキンカツ	鶏肉				白菜 もやし きゅうり 切干し大根		米粉/パン粉 じゃがいも	油	26.6 g	30.7 g
		おかかあえ	花かつお					砂糖		18.8 g	21.0 g	
豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	大根 白ねぎ えのきたけ								
28	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	616 kcal	732 kcal		
		さばの銀紙焼き	さば みそ					砂糖 米粉		27.2 g	31.5 g	
		もやしのごまじょうゆあえ			ほうれん草	もやし コーン		砂糖	ごま	18.7 g	20.9 g	
		八杯汁	豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 しいたけ		さといも 片栗粉				
29	水	スライスパン 牛乳		牛乳				パン	665 kcal	807 kcal		
		ビーフシチュー	牛肉	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しめじ		砂糖 じゃがいも ハヤシラフ	油	27.8 g	32.9 g	
		野菜とささみのサラダ	鶏ささみ		ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン			ごまドレッシング	25.3 g	29.5 g	
さつまいものカレーライス	豚肉 豆乳		にんじん ほうれん草	たまねぎ				ごはんと さつまいも 米粉のカレー粉	油	643 kcal	767 kcal	
30	木	牛乳		牛乳					21.1 g	24.1 g		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ナタデココ 黄桃 みかん		砂糖		16.4 g	18.3 g	
		ツナピラフ 牛乳	まぐろ油漬	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン		ごはん	オリーブ油	676 kcal	805 kcal	
31	金	かぼちゃのポタージュ	豚肉 豆乳		にんじん かぼちゃ 小松菜	たまねぎ しめじ		米粉のホワイトソース		22.3 g	25.7 g	
		おばけゼリー				ぶどう果汁 シャインマスカット果汁 黄桃		砂糖		19.2 g	22.0 g	