



日 曜	献立名	【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		小学校 エネルギー たんぱく質 脂質	中学校 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 小麦・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・芋類	6群 油脂・糖実		
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	たまねぎ コーン	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 大豆		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
	ワナタンスープ			にんじん 小松菜 葉ねぎ	もやし しいたけ コーン	ワナタンの皮		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 砂糖	油 ごま	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 パイン			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 パン粉 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 おひたし	鶏肉			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	25.6 g	29.6 g
				ほうれん草				25.3 g	28.9 g
8 水	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			
	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 いももち汁	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	ごぼう 枝豆 白菜 大根 しいたけ	砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま油 ごま	22.0 g	24.8 g
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 66 小松菜 66	しいたけ ごぼう 大根 ごんにゃく	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 66	もやし コーン		ノンエッグマヨネーズ	25.0 g	29.9 g
	米粉のかぼちゃドーナツ	豆腐 おから 豆乳		かぼちゃ 66		米粉 砂糖	油	22.7 g	27.4 g
14 火	ごはん きゅうにゅう		きゅうにゅう			ごはん		615 kcal	代 休
	ブルコギ	ぎゅうにく		にんじん にら	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん もやし	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	24.8 g	
	トックスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい	しらたこ		15.1 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	油	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	油	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
	いっちゃんのサラダ	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	かつお節り節	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	油	692 kcal	818 kcal
	牛乳		牛乳					32.6 g	38.3 g
	ひじきサラダ		ひじき	ほうれん草	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				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			白菜 もやし きゅうり 切干し大根	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
29 水	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			
	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 ハヤシルウ	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 さつまいも 米粉のカレールウ	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 ビーマン	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	米粉のホワイトルウ		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 ナタデココ	砂糖		19.2 g	22.0 g