



| 日 | 曜 | 献立名 | 【赤】主に体をたくわえる | | | | 【黄】主にエネルギーのもとになる | | 小学校 2歳児〜 たんぱく質 献立 | 中学校 |
|----|---|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------------------|------------------------|---------------|----------------------------|------------|
| | | | 1群 魚・肉類 大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小豆・大豆 | 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・薯類 | 6群 油脂・糖類 | | |
| 1 | 月 | トマトハヤシライス | 豚肉 | | にんじん トマト 小松菜 | たまねぎ しめじ | ごはん ジャがいも ハヤシルフ | 油 | 690 kcal | 859 kcal |
| | | 牛乳 | | | | | | 19.0 g | 22.5 g | |
| | | フルーツ白玉 | | 牛乳 | | | 黄桃 みかん バイリン | 白玉だんご 砂糖 | 17.6 g | 19.6 g |
| 2 | 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 648 kcal | 807 kcal |
| | | 野菜の中華炒め | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ キャベツ もやし 枝豆 しいたけ 切干し大根 しょうが | 砂糖 でんぷん | 油 ごま油 | 26.0 g | 36.5 g |
| | | 春雨スープ | 鶏肉 生揚げ | | 小松菜 | たまねぎ コーン | 春雨 | ごま油 ごま | 26.0 g | 22.9 g |
| 3 | 水 | スライスパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 684 kcal | 846 kcal |
| | | チキンナゲット | 鶏肉 大豆 おから | | | にんにく しょうが | 米粉 砂糖 | 油 | 26 g | 32.3 g |
| | | キャベツのサラダ | | | | キャベツ きゅうり 枝豆 | | イタリアンドレッシング | 2.6 g | 31.5 g |
| | | ミネストローネ | ベーコン 大豆 | | トマト にんじん | たまねぎ | ジャがいも 砂糖 | 油 | | |
| | | ブルーベリージャム | | | | ブルーベリー | 砂糖 | | | |
| 4 | 木 | 4日~10日 歯と口の健康週間 ~よくかんで食べよう~ | | | | | | | | |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 644 kcal | 821 kcal |
| | | メヒカリのフライ | メヒカリ | | | | パン粉 小麦粉 | 油 | 22.5 g | 27.6 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 | 21.4 g | 24.5 g |
| | | 豆腐のみそ汁 | 豆腐 みそ | わかめ | | 大根 えのきたけ | ジャがいも | | | |
| 5 | 金 | 牛五目うどん 牛乳 | 油揚げ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | こんにゃく 大根 しいたけ | うどん | | 688 kcal | 806 kcal |
| | | 牛五目うどんの具 | 牛肉 | | | ごぼう たまねぎ | 砂糖 | 油 | 36.8 g | 43.2 g |
| | | たご大豆のごまがらめ | たご 大豆 | | | | 米粉 でんぷん 砂糖 | 油 ごま | 25.7 g | 29.6 g |
| 8 | 月 | 作手小学校 / 作手中学校 代休 | | | | | | | | |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 650 kcal | 836 kcal |
| | | レバー入りつくね | 鶏肉 | | | たまねぎ | でんぷん 米粉/パン粉 砂糖 | 油 | 27.0 g | 33.2 g |
| | | ごまあえ | | | ほうれん草 | キャベツ | 砂糖 | ごま | 21.2 g | 25.2 g |
| | | 筑前煮 | 鶏肉 ちくわ 生揚げ | | にんじん さやいんげん | たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ | 砂糖 | 油 | | |
| | | 味ごはん 牛乳 | 鶏肉 ちくわ 油揚げ | 牛乳 | にんじん | ごぼう しいたけ | ごはん 砂糖 | | 581 kcal | 715 kcal |
| | | いわしの梅煮 | いわし | | 赤しそ | 梅 | 砂糖 でんぷん | | 25.8 g | 29.6 g |
| | | かみかみあえ | | | | キャベツ きゅうり 切干し大根 大根漬 | 砂糖 | | 17.1 g | 18.2 g |
| | | すまし汁 | 豆腐 かまぼこ | | ほうれん草 | たまねぎ 大根 えのきたけ | | | | |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 633 kcal | 787 kcal |
| 9 | 火 | 炒めビーフン | 豚肉 大豆 | | にんじん 小松菜 | キャベツ たまねぎ しいたけ | ビーフン | ごま油 | 27.0 g | 31.9 g |
| | | わかめスープ | 鶏肉 生揚げ | わかめ | にんじん | コーン | ジャがいも | ごま油 ごま | 18.6 g | 20.8 g |
| 12 | 金 | ソフトめん 牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | 738 kcal | 876 kcal |
| | | ミートソース | 牛肉 豚肉 大豆 | チーズ | にんじん トマト | たまねぎ 枝豆 にんにく | でんぷん | 油 | 29.6 g | 35.2 g |
| | | いちごゼリーよせ | 豆乳 | | | いちご ナタデココ | 砂糖 | 21.3 g | 24.5 g | |
| 15 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 738 kcal | 802 kcal |
| | | 山賊焼き | 鶏肉 | | | にんにく しょうが | でんぷん | 油 ごま | 29.6 g | 30.4 g |
| | | ほうれん草のおひたし | | | ほうれん草 | | | | 21.3 g | 28.1 g |
| | | 沢煮わん | 豚肉 油揚げ | | にんじん 小松菜 | ごぼう えのきたけ | ジャがいも | | | |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 613 kcal | 765 kcal |
| | | さばの銀紙焼き | さば みそ | | | | 米粉 砂糖 | | 26.0 g | 30.5 g |
| | | ひじきサラダ | | ひじき | | キャベツ コーン | | ノンエッグマヨネーズ | 19.3 g | 20.8 g |
| | | ジャがいもの白みそ汁 | 生揚げ みそ | | にんじん 小松菜 | 大根 えのきたけ | ジャがいも | | | |
| 17 | 水 | ホットドッグ 牛乳 | ウインナー | 牛乳 | | | パン | | 603 kcal | 753 kcal |
| | | コーヒー牛乳のもと | | | | | 砂糖 | | 25.1 g | 30.1 g |
| | | カレーキャベツ | | | | キャベツ 切干し大根 | | 油 | 20.5 g | 24.2 g |
| | | 野菜スープ | 鶏肉 | | にんじん 小松菜 | たまねぎ 枝豆 | ジャがいも | | オリーブ油 | |
| 18 | 木 | ★ 愛知を食べる学校給食の日 ★ | | | | | | | | |
| | | 新城のトマト豚丼 牛乳 | 豚肉 | 牛乳 | トマト 薬ねぎ | たまねぎ しめじ しょうが 切干し大根 | ごはん 砂糖 | 油 | 670 kcal | 827.0 kcal |
| | | ごまみそ汁 | 鶏肉 油揚げ みそ | | にんじん ほうれん草 | 大根 しいたけ | ジャがいも | ごま油 ごま | 30.0 g | 35.6 g |
| | | 蒲郡みかんゼリー | | | 蒲郡みかん果汁 | 砂糖 | | 19.3 g | 21.8 g | |
| 19 | 金 | みそラーメン | 豚肉 みそ | | にんじん 小松菜 薬ねぎ | キャベツ たまねぎ コーン もやし | ラーメン | ごま油 油 | 672 kcal | 874 kcal |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 25.5 g | 29.1 g |
| | | しんしろ茶ドーナツ | 豆腐 おから 豆乳 | | しんしろ茶 | | 小麦粉 砂糖 | 油 | 20.4 g | 22.9 g |
| 22 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 655 kcal | 817 kcal |
| | | 和風コロッケ | 大豆 | | にんじん | れんこん | ジャがいも 米粉 小麦粉 | 油 | 20.4 g | 24.0 g |
| | | ごまネーすあえ | | | ほうれん草 | キャベツ もやし コーン | 米粉 でんぷん 砂糖 | ごま ノンエッグマヨネーズ | 20.9 g | 23.9 g |
| | | さつま汁 | 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ | | にんじん 薬ねぎ | ごぼう しょうが | さつまいも | | | |
| 23 | 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 652 kcal | 811 kcal |
| | | タコライスの具(肉) | 豚肉 大豆 | チーズ | トマト にんじん | たまねぎ | | | 27.2 g | 32 g |
| | | タコライスの具(野菜) | | | | キャベツ 切干し大根 | | | 21.2 g | 24.2 g |
| | | 豆乳コーンスープ | 豆乳 | | にんじん ほうれん草 | コーン | ジャがいも | | | |
| 24 | 水 | あいちの米粉パン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 616 kcal | 768 kcal |
| | | えび入りシチュー | 鶏肉 えび 大豆 豆乳 | | ブロッコリー にんじん ほうれん草 | たまねぎ マッシュルーム コーン | ジャがいも 米粉のホワイトルフ | 油 | 29.6 g | 35.8 g |
| | | フルーツサラダ | | | | キャベツ きゅうり 苺 みかん バイリン | | 20.8 g | 24.2 g | |
| 25 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 648 kcal | 807 kcal |
| | | チンジャオロース | 豚肉 | | にんじん ビーマン | たけのこ たまねぎ 切干し大根 しょうが | 砂糖 でんぷん | 油 ごま油 | 27.9 g | 33.0 g |
| | | 中華スープ | 鶏肉 生揚げ | | 小松菜 | たまねぎ えのきたけ コーン | | 油 | 24.4 g | 27.9 g |
| 26 | 金 | かきたまうどん | ぶたにく たまご | | にんじん ごまつな はねぎ | たまねぎ もやし しいたけ | うどん でんぷん | | 659 kcal | 806 kcal |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | 24.8 g | |
| | | ズッキーニいりのりじゃが | | ごごかな あおのり | | ズッキーニ えだまめ | ジャがいも | あぶら | 29.5 g | |
| 29 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 662 kcal | 821 kcal |
| | | 鶏肉のレモンじょうゆかけ | 鶏肉 | | | しょうが レモン果汁 | でんぷん 砂糖 | 油 | 22.2 g | 25.9 g |
| | | れんこんサラダ | | | ほうれん草 | キャベツ れんこん | | ごまドレッシング | 22.8 g | 26.0 g |
| | | いもち汁 | | にんじん 小松菜 | ごぼう たまねぎ しいたけ はくさい | ジャがいも でんぷん | | | | |
| 30 | 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 668 kcal | 852 kcal |
| | | しゅうまい | 豚肉 大豆 | | | たまねぎ しょうが | でんぷん 小麦粉 砂糖 | ごま油 | 28.2 g | 34.6 g |
| | | きゅうりの中華あえ | | | にんじん | きゅうり コーン | 砂糖 | ごま油 | 22.3 g | 26.3 g |
| | | トマト麻婆 | 豚肉 豆腐 大豆 みそ | | トマト 薬ねぎ | たまねぎ しょうが にんにく 切干し大根 | でんぷん 砂糖 | | ごま油 | |