

学校給食献立表

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・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 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実
2	ごはん 牛乳 レトルトカレー チキンサラダ ミニトマト(小2こ・中3こ) ①いちごゼリー	ささみ	牛乳	にんじん ミニトマト	きゅうり キャベツ	ごはん レトルトカレー さとう	こめあぶら
3	ひじきごはん 牛乳 しろみぎなフリッター(小2こ・中3こ) どうもろこしのうすくずじる	とりにく あぶらあげ ちくわ しろみぎなフリッター どうふ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう グリンピース ねぎ どうもろこし	アワケかいアワケからいさとう いちごゼリー でんぶん	こめあぶら こめあぶら
4	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため とうかんじる ミニアセロラゼリー(2こ)	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ とうかん ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん でんぶん ミニアセロラゼリー	
7	ごはん 牛乳 さばのおやき きゅうりのごまじょうゆ しろみぎのこじる	さば	牛乳		きゅうり ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん さとう さとう さとう	ごま ごめあぶら
8	ごはん 牛乳 おさつスティック いっしょに(たん)(小1・中2) ごぼうのいりに さわわん	だいちいりにくだんご とりにく はんぺん さわわん	牛乳	にんじん いんげん みつば にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ えのきたけ	ごはん おさつスティック さとう	ごめあぶら ごめあぶら ごま
9	ごはん 牛乳 ハッシュドライス(乳) えだまめサラダ オレンジ	ぶたにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん トマトジュース みつば にんじん	たまねぎ グリンピース セロリー えだまめ キャベツ オレンジ	ごはん ごむぎこ さとう さとう	バター こめあぶら
10	ごはん 牛乳 きしめん ごもくしめん さつまいもかきあげ だいこんサラダ	あぶらあげ とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ ほししいたけ ほうき	きしめん さつまいもかきあげ さとう	こめあぶら こめあぶら
11	ごはん 牛乳 とりにくのりんごソース ちぐさあえ ぶたじる	とりにく あぶらあげ ぶたにく どうふ あぶらあげ あかみそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	りんご たまねぎ しょうが にんにく レモンかじゅう もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう さとう	
14	ごはん 牛乳 いわしはっちょうみそに あかしそあえ のっぺいじる	いわしはっちょうみそに	牛乳		キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん	
15	あいちのこめこいりパン(乳) 牛乳 パンキンハートコロッケ グラムチャウダー(乳) フルーツゼリーミックス	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	パンキンハートコロッケ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム がまごおりみかんゼリー もも バイン	あいちのこめこいりパン さとう	こめあぶら バター こめあぶら
16	ごはん 牛乳 さんまのみぞれに いんげんのごまあえ さつまじる	さんまみぞれに	牛乳	いんげん にんじん にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さつまいも	ごま
17	ちゅうかおこわ 牛乳 しゅうまい(小2こ・中3こ) チンゲンサイのスープ ②どうにゅうプリンタルト	ぶたにく むきえび しゅうまい ぶたにく	牛乳	にんじん	えだまめ ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし ねぎ	アワケかいアワケからいさとう どうにゅうプリンタルト ごはん	こめあぶら ごめあぶら
18	ごはん 牛乳 ささみおおぼいにくフライ きりぼしだいこんのごますあえ けんちんじる	ささみおおぼいにくフライ オイルツナ とりにく どうふ	牛乳	にんじん にんじん	きりぼしだいこん きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう さとう でんぶん	こめあぶら ごま
23	ごはん 牛乳 ぎょうざ(小2こ・中3こ) はるさめサラダ ちゅうかどうふじる	ぎょうざ ハム どうふ ぶたにく	牛乳		キャベツ きゅうり ほししいたけ ねぎ	ごはん はるさめ さとう	ごめあぶら ごめあぶら
24	クロスロールパン(乳) 牛乳 チキンピース オムレツ(卵) ポテトサラダ ●たまごなしマヨネーズ	だいち とりにく オムレツ チキンハム	牛乳	にんじん パセリ トマトジュース	たまねぎ キャベツ きゅうり	クロスロールパン さとう	こめあぶら たまごなしマヨネーズ
25	ごはん 牛乳 てっかみそ はりはりつけ よしのじる	だいち はんぺん ぶたにく あかみそ とりにく なまあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう しょうが こんにゃく きゅうり せんぎりだいこんつけ だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん	こめあぶら ごま
28	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ キャベツとツナのあえもの こんさいのごまじる	ハンバーグ オイルツナ ぶたにく あぶらあげ しろみぎ あかみそ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり レモンかじゅう だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう ごま ごめあぶら	こめあぶら ごま ごめあぶら
29	ごはん 牛乳 にくだんごのあますに もやしのナムル ワタンスープ	にくだんご	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース もやし ねぎ たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん さとう ワタタン	こめあぶら ごめあぶら
30	ごはん 牛乳 お好みどんぶり(卵) どうふじる れいどうみかん	とりにく オイルツナ たまご とりにく どうふ かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん	ほししいたけ グリンピース べにしょうが えのきたけ ねぎ れいどうみかん	ごはん さとう	こめあぶら

◎は業者が直接学校へ配達します。都合により食材を変更させていただく場合があります。●はクラス用のものです。

〈献立について〉

- 2日 給食センターで備蓄しているレトルトカレーを提供します。
 - 8日 かみまるくんの日です。「おさつスティック」「ごぼうのいりに」をよくかんで食べましょう。
 - 18日 「ささみおおぼいにくフライ」はささみに梅肉と大葉を練り込みフライにしてあります。愛知県産の食材を使用しています。
 - 24日 ポテトサラダにクラス用卵なしマヨネーズを混ぜてから配膳しましょう。
- ☆長久手市のホームページに詳細な献立材料表や給食レシピを掲載しています。ご家庭で活用してください。



毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。

朝ごはん
毎日食べようね

今月の
愛知の野菜

こまつな・チンゲンサイ
パセリ・みつば



令和2年
9月

保育園給食献立表

長久手市立長久手給食センター

曜日	献立名	牛乳・ジャム その他	材 料 名	主 食	おやつ
1火	備蓄用カレー 干大根のサラダ	よいこ牛乳	カレー/ 切干大根・わかめ・とうもろこし・まぐろ油漬け/ 星形ポテト	ごはん (各園炊飯)	さつまいもと栗のタルト
2水	豚小松菜の巻き だし巻き玉子	よいこ牛乳	大根・豚肉・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ・豆腐/ 小松菜・もやし・にんじん・きなこ/ だし巻き玉子	ごはん	野菜ぼうろ
3木	かぼちゃのラタトゥイユ パゲッティサラダ 鶏肉のオニオンソース	よいこ牛乳 卵なしマヨネーズ	かぼちゃ・ズッキーニ・なす・黄ピーマン・たまねぎ・トマト・ウィンナー/ スパゲッティ・ハム・きゅうり・キャベツ・にんじん/ 鶏肉・たまねぎ	ロールパン	ねじりん棒
4金	とうもろこしのスープ いんげんの黒ごまめい しゅうまい	よいこ牛乳	とうもろこし・豆腐・ハム・にんじん・たまねぎ・チンゲン菜・干しいたけ/ いんげん・にんじん・焼豚・黒ごま/ しゅうまい	ごはん	黒糖まるぼうろ
5土	魚肉ソーセージ ミニトマト	土曜日牛乳		おにぎり	
7月	肉じゃが ほうれん草のおしるこ いわしの梅煮	よいこ牛乳	じゃがいも・たまねぎ・いんげん・こんにゃく・豚肉・にんじん/ ほうれん草・にんじん・しめじ・大根/ いわしの梅煮	ごはん	ブルーンヨーグルト
8火	中華めし 鶏肉のケチャップ煮	よいこ牛乳	鶏肉・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん・えのきたけ・にら/ わかめ・ちくわ・キャベツ・きゅうり・にんじん/ 鶏肉・たまねぎ・グリーンピース・しょうが	ごはん	ミニミレービスケット
9水	冬瓜のそぼろ煮 さばのみりん焼き	よいこ牛乳	たご団子・にんじん・ほうれん草・みつば・油揚げ・干しいたけ/ 冬瓜・鶏肉・枝豆/ さばのみりん焼き	ごはん	豆乳ドーナツ
10木	ねぎの油揚げ なすのきんぴら さつまいものかきあげ	よいこ牛乳	ねぎ・油揚げ・鶏肉・にんじん・干しいたけ/ ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・ちくわ/ さつまいものかきあげ	きしめん	小魚ぼんせん
11金	キャベツのみそ汁 五豚肉のしょうが焼	よいこ牛乳	キャベツ・厚揚げ・しめじ/ 大豆・鶏肉・にんじん・ごぼう・干しいたけ・こんにゃく・こんぶ/ 豚肉・にんじん・たまねぎ・しょうが	ごはん	カルテツゴフレット
12土	一口チーズ オレソ	土曜日牛乳		おにぎり	
14月	じゃんちゃん さけの柚庵焼	よいこ牛乳	大根・にんじん・豆腐・しめじ・ねぎ/ しらす干し・たまねぎ・キャベツ・にんじん/ さけ・ゆず果汁	ごはん	かみかみおやつ 3〜5歳児: きらず揚げ 0〜2歳児: 野菜ウエハース
15火	中華飯 れんこんナムル 白身魚フリッター	よいこ牛乳	豚肉・はくさい・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・あさり・えび・しょうが/ れんこん・小松菜・にんじん・ごま油・ごま/ 白身魚フリッター	ごはん (各園炊飯)	リングドーナツ
16水	筑前煮 ごぼう入りつくね	よいこ牛乳	れんこん・こんにゃく・にんじん・鶏肉・いんげん・干しいたけ/ キャベツ・きゅうり・塩こんぶ/ ごぼう入りつくね	ごはん	野菜・果物ジュース 屋っ子
17木	じゃがいもとブロッコリーのピュレ ゼリー	よいこ牛乳 りんごジャム	豚肉・大豆・たまねぎ・にんじん・ピーマン/ じゃがいも・ブロッコリー・たまねぎ/ いちごゼリー・みかん・黄桃・パイナップル	スライスパン	カルテツウエハース
18金	里芋のすまし汁 ひじきの五色和え 揚げ魚の野菜あんか	よいこ牛乳	里芋・かまぼこ・にんじん・ほうれん草/ ひじき・油揚げ・にんじん・きゅうり・もやし/ 白身魚・たまねぎ・はくさい・赤ピーマン・干しいたけ・ねぎ	ごはん	カステラドッグ
19土	型抜き バナナ	白桃豆乳		ハムロールパン	
23水	大きな根のハム ばら銀紙焼き	よいこ牛乳 一口チーズ	しめじ・えのきたけ・たまねぎ・干しいたけ・干しいたけ・里芋・ねぎ/ 大根・きゅうり・ハム/ さば銀紙焼き	ごはん	えびせんべい
24木	クラムチャウダー お豆のサラダ	よいこ牛乳	あさり・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・ほうれん草・豚肉・スキムミルク・バター・粉チーズ/ ミックスビーンズ・ベーコン・たまねぎ・キャベツ・きゅうり/ オレンジ	ミルクロールパン	発酵乳65ml 胚芽スティック
25金	えび入りの炒め ピザ	よいこ牛乳 ミニゼリー(ぶどう)	えび・鶏肉・はくさい・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ねぎ/ ピーマン・豚肉・ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ・干しいたけ・しょうが/ ぎょうざ	ごはん	蒸しパン
26土	家庭弁当の日				
28月	根菜のドライカレー コールスロドレッシング	よいこ牛乳 コールスロドレッシング	豚肉・ごぼう・れんこん・にんじん・たまねぎ/ キャベツ・にんじん・きゅうり・黄ピーマン/ かぼちゃコロケ	ごはん	ココアクッキー
29火	さつまいものみそ汁 炒めなまの塩焼き	よいこ牛乳	さつまいも・たまねぎ・油揚げ・みつば/ 大根・にんじん/ さんまの塩焼き	ごはん	ミニ野菜スティック
30水	すなまの甘み す風のハンパ	よいこ牛乳	油揚げ・えのきたけ・小松菜・干しいたけ・ちくわ/ なす・たまねぎ・赤ピーマン・豚肉・ねぎ/ ハンバーグ・大根	ごはん	カリポテミニ

～いつもの食材で～ 回転備蓄(ローリングストック)のすすめ

9月1日の防災の日には、センターで備蓄しているカレーと、副菜には切干大根のサラダを提供します。すべてご家庭でもストックできる材料で作ります。
非常時には、たんぱく質とミネラルが不足しがちだといわれていますが、乾物・缶詰類を利用することで栄養を補うことができます。ご家庭での回転備蓄をおすすめします。

◎回転備蓄(ローリングストック)とは～
日頃から利用しているものを少しだけ多めに備え、使ったらその分を買い足していくこと。普段の生活で使いながら備蓄ができて、緊急時に自宅で当面生活するのに役立ちます。

簡単!

切干大根のサラダの作り方
(家庭版)

材料: 切干大根、乾燥わかめ
コーン缶、ツナ缶、ボン酢

ポリ袋に切干大根・わかめ・コーンを入れ、コーン缶の汁でもどす。コーンに汁がなければ少量の水を加える。ツナ缶を合わせ、ボン酢で味付けする。

(コーンが味の決め手です)

材料名は献立別に記入してあります。

血や肉や骨になる食品……肉・魚・大豆・豆腐・牛乳など

働く力や体温となる食品……パン・ごはん・うどん・いも・油など

体の調子をととのえる食品……野菜・果物など

食事は楽しく バランスよく

アレルギー用献立表はホームページに掲載されています。参考にしてください。
都合により食材を変更させていただく場合があります。

令和2年度給食センター事業進捗状況管理表

事業名	課題	目標	実施項目	進捗状況・結果	年間スケジュール												備考			
					4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月				
アレルギー対応 給食の調理、 配膳の安全 確保	誤調理、誤配 膳の防止	0件 誤調理 0件 誤配膳	1 調理の確認	継続アレルギー対応食面談10 名実施。 新規アレルギー対応食面談実 施。67名面談。																
			(1) 食材の成分確認 献立確定時																	
			(2) 調理工程の事前確認 工程表の確定時																	
			(3) 調理時に2人で確認 毎回																	
			2 配膳情報の作成	月未までに、保護者、学 校へコピーを配付できるよ うチェックを行った。																
			(1) 注文表の確認 毎月																	
			(2) 個人確認表の作成 毎月																	
			アレルギー担当栄養士による 各小中学校・保育園訪問 年1回訪問する	7月29日から実施予定																

↑給食中止により実施せず

↑給食中止により実施せず

↑給食中止により実施せず