

学校給食献立表

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・だいず・だいず製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実
1 木	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ごもくきんぴら なめこじる	ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆) とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳		大根 ハンバーグ(たまねぎ) ごぼう こんにゃく 大根 なめこ ねぎ	ごはん さとう	ごま油 米油
2 金	ごはん 牛乳 キムタクごはん だいずもやしのナムル にくだんごとやさいのスープ	ぶた肉 ハム とり肉団子(とり肉)	牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん	つぼ漬 はくさいキムチ漬け ねぎ もやし だいずもやし はくさい たまねぎ たけのこ えのきたけ とり肉団子(たまねぎ)	ごはん さとう とり肉団子(でんぱん さとう)	ごま油 ごま油
5 月	ちゅうかおこわ 牛乳 はるまき はるさめスープ ◎さつまいもとくりのタルト	ぶた肉 えび はるまき(ぶた肉) とり肉 さつまいもと栗の焼(豆乳)	牛乳	にんじん はるまき(にんじん にら) にんじん	干しいたけ たけのこ えだまめ はるまき(キャベツ もやし エリンギ) ねぎ たけのこ もやし 干しいたけ	アルファ一化米 アルファ一化もち米 さとう はるまき(小麦粉 でんぱん 水あめ) はるさめ さつまいもと栗の焼(さつまいも さとう 米粉 栗 とうろこし粉)	米油 ごま油 米油 はるまき(植物油) ごま油 さつまいもと栗の焼(植物油)
6 火	ナン 牛乳 キーマカレー(乳) ポテトチップスサラダ ミニトマト(小2こ・中3こ)	とり肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ トマト ミニトマト	たまねぎ りんご パナナ きゅうり キャベツ	ナン 小麦粉 ポテトチップス	米油 バター
7 水	ごはん 牛乳 てっかみそ いそかあえ とうもろこしのうすくずじる	大豆 はんぺん ぶた肉 みそ とうふ とり肉	牛乳 きざみのり くきわかめ	にんじん いんげん ほうれん草 にんじん	ごぼう しょうが こんにゃく はくさい ねぎ とうもろこし	ごはん さとう でんぱん	米油
8 木	ごはん 牛乳 とりにくのりんごソースかけ おかかあえ こんさいのごまじる かみまるくん かみかみグミ	とり肉 かつおぶし ぶた肉 油あげ みそ かみかみグミ(ゼラチン)	牛乳	にんじん にんじん	りんご たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁 もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん さとう さとう かみかみグミ(水あめ さとう)	ごま 米油
9 金	ごはん 牛乳 やさいたつぱりぶたどん あつやきたまごのあんかけ(卵) はりはりづけ	ぶた肉 あつやきたまご(卵)	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ こんにゃく きゅうり 千切り大根漬	ごはん さとう あつやきたまご(さとう) でんぱん さとう	米油
13 火	ごはん 牛乳 マーボーとうふ あげぎょうざ(小2こ・中3こ) パンサンスー	とうふ ぶた肉 みそ ぶたレバー ぎょうざ(ぶた肉)	牛乳	にら ぎょうざ(にら) にんじん	ねぎ しょうが ぎょうざ(キャベツ たまねぎ) キャベツ もやし	ごはん さとう でんぱん ぎょうざ(でんぱん パン粉 小麦粉) さとう	ごま油 米油 ごま油
14 水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため ささみときゅうりのうめあえ あきのふきよせじる	ぶた肉 ささみ かまぼこ 油あげ みそ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ もやし きゅうり 梅肉 大根 えのきたけ しめじ ねぎ 干しいたけ	ごはん さとう でんぱん さとう さつまいも アルファ一化米 アルファ一化もち米 さとう くり あじのいそペフライ(パン粉 小麦粉)	米油 米油
15 木	小 くりおこわ 牛乳 あじのいそペフライ とうふじる ◎ヨーグルト(乳)	とり肉 油あげ あじのいそペフライ(アジ) とうふ かまぼこ	牛乳 あじのいそペフライ(青のり) ヨーグルト	にんじん にんじん	干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	ごはん あじのいそペフライ(パン粉 小麦粉)	米油 米油
	中 ごはん 牛乳 あじのいそペフライ あかしそあえ とうふじる ◎ヨーグルト(乳)	あじのいそペフライ(アジ) とうふ かまぼこ	牛乳 あじのいそペフライ(青のり) ヨーグルト	赤しそ粉 にんじん	キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	ごはん あじのいそペフライ(パン粉 小麦粉)	米油
16 金	ごはん 牛乳 おこのみどんぶり(卵) いろどりサラダ よしのじる	とり肉 オイルツナ たまご ハム かつおぶし ぶた肉 生あげ	牛乳 塩こんぶ	にんじん にんじん にんじん	干しいたけ グリンピース 紅しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ	ごはん さとう さとう でんぱん	米油 米油
19 月	ごはん 牛乳 さばのぎんがみやき ごまあえ わかめじる	さば銀紙焼(さば みそ) とうふ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	ごはん さば銀紙焼(さとう 米粉) さとう	ごま
20 火	くろロールパン(乳) 牛乳 さつまいものクリームに(乳) だいずサラダ オレンジ	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり オレンジ	くろロールパン さつまいも 小麦粉 さとう	米油 バター 米油
21 水	ごはん 牛乳 まめじゃこごはん キャベツとツナのあえもの ぶたじる	大豆 かつおぶし オイルツナ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 しらす干し	にんじん ごまつな にんじん	キャベツ レモン果汁 大根 ねぎ ごぼう	ごはん さとう さとう	ごま 米油
22 木	ふくろいりちゅうかめん 牛乳 ごもくらーめん ミニにくまん きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ぶた肉 肉まん(ぶた肉 大豆) ハム	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく 肉まん(たまねぎ たけのこ) きゅうり 切干大根	中華めん 肉まん(小麦粉 さとう でんぱん パン粉) さとう	ごま油 肉まん(ごま油) 米油 ごま油
23 金	ごはん 牛乳 なっとう いりどり だんごじる	なっとう とり肉 はんぺん ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい 干しいたけ	ごはん さとう ジャガボール(じゃがいも でんぱん)	米油 米油
26 月	ごはん 牛乳 かんとうに いわしのうめに ひじきサラダ ●ごまドレッシング	ぶた肉 はんぺん 生あげ いわし梅煮(いわし) チキンハム	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん いわし梅煮(赤しそ) にんじん	こんにゃく 大根 いわし梅煮(梅肉) キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう いわし梅煮(さとう でんぱん)	ごまドレッシング
27 火	小 ごはん 牛乳 ごもくいりこんさいコロッケ あかしそあえ さわにわん		牛乳	根菜コロッケ(にんじん) 赤しそ粉 みつば にんじん	根菜コロッケ(れんこん 切干大根 ごぼう) キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ	ごはん 根菜コロッケ(じゃがいも さとう 米粉)	米油
	中 くりおこわ 牛乳 ごもくいりこんさいコロッケ さわにわん	とり肉 油あげ ぶた肉 とうふ ゆば	牛乳	にんじん 根菜コロッケ(にんじん) みつば にんじん	干しいたけ 根菜コロッケ(れんこん 切干大根 ごぼう) ねぎ えのきたけ	アルファ一化米 アルファ一化もち米 さとう くり 根菜コロッケ(じゃがいも さとう 米粉)	米油 米油
28 水	ごはん 牛乳 とりにくとえびのチリソースに かふうあえ ワントンスープ	とり肉 えび ハム とり肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし ねぎ はくさい	ごはん でんぱん さとう ワントン	米油 ごま 米油 ごま油
29 木	ソフトめん 牛乳 ミートソースかけ(乳) キャロットサラダ りんご	ぶた肉 ぶたレバー	牛乳 粉チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし えだまめ りんご	ソフトめん さとう さとう	バター 米油
30 金	ごはん 牛乳 はるさめとやさいのいために きゅうりのごまじょうゆ ちゅうかごもくスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ きゅうり ねぎ たまねぎ たけのこ	ごはん はるさめ さとう さとう でんぱん	米油 ごま油 ごま ごま油

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。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、業者が直接学校へ配送します。●は、クラス用のものです。
6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品（100gあたり1g未満）や調味料等は、記載していません。

〈献立について〉
8日 かみまるくんの日です。「こんさいのごまじる」や「かみかみグミ」をよくかんで食べましょう。歯がはえかわる時など、かみにくい場合は先生に言いましょう。
21日「まめじゃこごはん」は、ごはんと一緒に食べましょう。
※ 19日「さばのぎんがみやき」、26日「いわしのうめに」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

★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。

今月の愛知の野菜
チンゲンサイ はくさい
パセリ みつば ミントマト

毎月19日は「食育の日」
～おうちで
ごはんの日～です。



「味覚の秋」がやって来た！
新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

味覚の秋・食欲の秋

秋の味覚のイラスト