

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 その他野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実
1水	ごはん 牛乳 けんちんしのだのあんかけ おひたし ぶたじる	けんちんしのだ(とうふ 油揚げ 魚肉すり身)	牛乳 けんちんしのだ(ひじき)	けんちんしのだ(にんじん) いんげん にんじん	はくさい 大根 ねぎ ごぼう	ごはん けんちんしのだ(さとう でんぶん) さとう けんちんしのだ(植物油)	
2木	ごはん 牛乳 そうだかつおのおかか あかしそあえ わかたけじる ◎かしわもち	宗田かつおのおかか煮(かつお)	牛乳	赤しそ粉 にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ	ごはん 宗田かつおのおかか煮(さとう でんぶん)	
7火	ごはん 牛乳 レトルトカレー ひじきサラダ ●ごまドレッシング ミニトマト(小2こ・中3こ)	オイルツナ	牛乳 ひじき	レトルトカレー(にんじん トマト) にんじん ミニトマト	レトルトカレー(たまねぎ) レモンかじゅう キャベツ とうもろこし	ごはん レトルトカレー(じゃがいも さとう)	
8水	ごはん 牛乳 あじつげかんそうどうふ あおじそいりあじフライ しおこんぶあえ よしのじる	味付乾燥とうふ(とうふ きな粉) 青じそ入りあじフライ(あじ)	牛乳	青じそ入りあじフライ(青じそ)	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	ごはん 味付乾燥とうふ(小麦粉 さとう) 青じそ入りあじフライ(パン粉)	
9木	ちゅうかおこわ 牛乳 ショウロンボウ(小1こ・中2こ) ちゅうかどうふじる ◎ぶどうゼリー	ぶた肉 むきえび ショウロンボウ(ぶた肉) とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	干しいたけ たけのこ えだまめ ショウロンボウ(たまねぎ キャベツ) ねぎ もやし 干しいたけ ぶどうゼリー(ぶどうかじゅう)	ごはん 味付乾燥とうふ(植物油) 米油	
10金	ごはん 牛乳 さわらのあますあんかけ うめおかかあえ じゃがいものっぺいじる	さわら ささみ かつおぶし 生揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり ねり梅 大根 ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さとう じゃがいも でんぶん	
13月	ごはん 牛乳 さんまのしょうがに ごぼうのいりに あわせみそじる	さんましょうが煮(さんま) とり肉 はんぺん とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	さんましょうが煮(しょうが) ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい 大根	ごはん さんましょうが煮(さとう) さとう	
14火	ごはん 牛乳 レバー入りつくね(小2こ・中3こ) きゅうりとわかめのすのもの けんちんじる	レバー入りつくね(とり肉 とりレバー) わかめ とり肉 とうふ	牛乳	わかめ にんじん	レバー入りつくね(たまねぎ) きゅうり 大根 ねぎ	ごはん レバー入りつくね(でんぶん 米粉 かん粉 さとう)	
15水	ごはん 牛乳 とりにくのマーマレードに きりぼしだいこんのうまに さわにわん	とり肉 はんぺん ぶた肉 とうふ ゆば	牛乳	にんじん みつば にんじん	切干大根 ねぎ えのきたけ	ごはん マーマレード さとう	
16木	ごはん 牛乳 ピピンバ(ほそぎりにく) ピピンバ(ゆでやさい) わかめスープ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	しょうが にんにく たけのこ もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さとう	
17金	ごはん 牛乳 いわしはっちょうみそに ちくざあえ とりだんごじる	いわし八丁みそ煮(いわし みそ) 油揚げ とり肉団子(とり肉)	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん	いわし八丁みそ煮(ねぎ) もやし キャベツ とり肉だんご(たまねぎ) 大根 ねぎ	ごはん いわし八丁みそ煮(さとう) さとう とり肉だんご(でんぶん さとう)	
20月	ごはん 牛乳 いかフリッター(小2こ・中3こ) わふうツナサラダ とうもろこしのうすくずじる クロスロールパン(乳) 牛乳 キャベツ入りメンチかつ チキンサラダ ミネストローネ	いかフリッター(いか オキアミ) オイルツナ とうふ とり肉	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし	ごはん いかフリッター(小麦粉 でんぶん さとう) さとう でんぶん	
21火	ごはん 牛乳 マープーどうふ えだまめサラダ オレンジ	とうふ ぶた肉 みそ チキンハム	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん さとう でんぶん さとう	
23木	ごはん 牛乳 ふくろいりきしめん ごもくきしめん ちくわのいそべあげ(小2こ・中3こ) ぎりぼしだいこんのごますあえ	油揚げ とり肉 かまぼこ ちくわ磯辺揚げ(すけそうだら) オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん	ねぎ 干しいたけ はくさい 切干大根 きゅうり	ごはん きしめん ちくわ磯辺揚げ(小麦粉 でんぶん さとう)	
24金	ごはん 牛乳 そぼろごはん ひとしおつけ しろみそのこじる	とり肉 オイルツナ 大豆 とうふ 油揚げ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ 干しいたけ えだまめ 大根 きゅうり はくさい ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん さとう さとう 里芋	
27月	ごはん 牛乳 にくだんごのあますに もやしのナムル ちゅうかごもくスープ	ミートボール(牛肉 ぶた肉 とり肉) とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	ミートボール(たまねぎ) たまねぎ グリンピース もやし ねぎ たまねぎ たけのこ	ごはん ミートボール(パン粉 でんぶん) さとう でんぶん さとう でんぶん	
28火	ごはん 牛乳 ひじきごはん しろみざかないそべフライ とうふじる ミニアセロラゼリー(中のみ2こ)	とり肉 油揚げ ちくわ 自身魚いそべフライ(たら) ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳 ひじき 牛乳 自身魚いそべフライ(あおさ)	にんじん	ごぼう えだまめ 大根 えのきたけ ねぎ アセロラゼリー(アセロラかじゅう)	ごはん アルファー化米 アルファー化もち米 さとう 自身魚いそべフライ(パン粉 小麦粉 でんぶん) アセロラゼリー(さとう 水あめ)	
29水	ごはん 牛乳 ハッシュドライス(乳) ハムサラダ えだまめのフリッター(小1こ・中2こ)	ぶた肉 ハム えだまめのフリッター(オキアミ)	牛乳 生クリーム	にんじん トマトジュース	たまねぎ グリンピース セロリー キャベツ きゅうり えだまめのフリッター(えだまめ)	ごはん 小麦粉 さとう さとう えだまめのフリッター(小麦粉 でんぶん さとう 米粉)	
30木	ごはん 牛乳 ざばのしおやき きゅうりのごまじょうゆ ざつまじる	さば とり肉 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	ごはん さとう さつまいも	
31金	ごはん 牛乳 ちゅうかはん とうふだんご(小2こ・中3こ) ハンサンズー	ぶた肉 むきえび いか とうふだんご(とうふ とり肉)	牛乳	にんじん とうふだんご(にんじん) にんじん	しょうがのこ グリンピース キャベツ たまねぎ 干しいたけ とうふだんご(たまねぎ ごぼう ねぎ) キャベツ もやし	ごはん でんぶん とうふだんご(でんぶん 米粉 さとう) さとう	

◎は業者が直接学校へ配送します。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。
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〉

- 2日 こどもの日にちなんで「かしわもち」がつかます。
- 7日 給食センターで備蓄しているカレーを提供します。
- 8日 かみまるくんの日です。「あじつげかんそうどうふ」をよくかんで食べましょう。歯が生えかわる時など、かみにくい場合は先生に言います。

※2日「そうだかつおのおかか」に8日「あおじそいりあじフライ」17日の「いわしはっちょうみそ」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる	朝食をよくかんで食べる	昼間は外で体を動かす	食事は決まった時間に食べる	早めに布団に入る
				

今月の愛知の野菜 キャベツ・きゅうり・小松菜・セロリー・大根・たまねぎ
チンゲンサイ・パセリ・ほうれん草・みつば・ミニトマト

☆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。