

日・曜	献立名	主な材料とその働き			午後のおやつ
		主に体をつくるものとなるもの 赤の仲間 (牛乳、魚、肉、卵、大豆製品、海藻)	主に体の調子を整えるものとなるもの 緑の仲間 (野菜、果物、きのこ)	主にエネルギーのもととなるもの 黄の仲間 (穀類、いも類、砂糖、油脂、種実)	
1水	ごはん 豚汁 彩り和え 鶏肉薬味だれ	牛乳 豆腐、豚肉、みそ	大根、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ キャベツ、きゅうり、野菜ふりかけ ねぎ、しょうが	ごはん 米油 さとう、でんぷん	カルテツおさかなサブレ
2木	スライスパン りんごジャム コーンスープ サワーキャベツ 大豆入りナゲット	牛乳 豆乳、ベーコン ハム 愛知の大豆入りナゲット	りんごジャム とうもろこし、たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンかじゅう	スライスパン でんぷん、米油 さとう 米油	おむすびのせんべい
3金	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 切干大根の炒めナムル レバー入りつくね	牛乳 鶏肉、豆腐、わかめ やきふた レバー入りつくね	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが にら、にんじん、切干大根	ごはん 米油 さとう、ごま、ごま油、米油	レモンタルト
4土	おにぎり弁当 型抜きチーズ オレンジ	牛乳 ポークウィンナー チーズ	オレンジ	おにぎり	
6月	ごはん 冬瓜汁 キャベツと薄揚げのお浸し 肉みそひじき丼	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉、みそ、ひじき	とうがん、にんじん、みつば、干しいたけ キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、しょうが	ごはん でんぷん、米油 さとう さとう、米油、でんぷん	ミニミレービスケット
7火	ごはん 七夕汁 にんじんの炒め物 星形コロッケ	牛乳 鶏肉、かまぼこ まぐろ油漬	にんじん、ほうれん草、干しいたけ にんじん、いんげん	ごはん そうめん、米油 さとう、米油 星形コロッケ、米油	七夕ゼリー
8水	ごはん ハッシュドポーク ポテトチップスサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉、ブレンドホイップ、粉チーズ ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマトジュース、マッシュルーム、パセリ キャベツ、きゅうり 冷凍みかん	ごはん こむぎこ、バター、さとう、米油 ポテトチップス	ミニ野菜スティック
9木	中華麺 五目中華 大根とハムのサラダ しゅうまい	牛乳 豚肉、えび チキンハム しゅうまい	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ 大根、きゅうり	中華麺 でんぷん、米油 さとう、ごま油	ミルクプリン
10金	ごはん すまし汁 いんげんの甘みそ炒め さんまのおかか煮	牛乳 豆腐、かまぼこ はんぺん、豚肉、みそ さんまのおかか煮	えのきたけ、にんじん、みつば、干しいたけ いんげん、たまねぎ、にんじん	ごはん さとう、米油	やさいゼリー
11土	おにぎり弁当 一口チーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 ポークウィンナー チーズ 魚肉ソーセージ		おにぎり	
13月	ごはん ワンタンスープ もやしのナムル さけの南蛮だれ	牛乳 鶏肉	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ もやし、ほうれん草、にんじん にんじん、たまねぎ、グリーンピース	ごはん ワンタン、米油 さとう、ごま、ごま油 でんぷん、さとう、米油、こむぎこ	カルテツゴフレット
14火	ロールパン チキンピーンズ アスパラソテー スペイン風オムレツ	牛乳 鶏肉、大豆 ハム スペイン風オムレツ	たまねぎ、にんじん、トマトジュース、パセリ グリーンアスパラガス、にんじん、とうもろこし	ロールパン さとう、米油 米油	ベジタブルせんべい
15水	ごはん 夏野菜のドライカレー みかんゼリー和え あじフリッター	牛乳 豚肉 あじフリッター	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、なす 蒲郡みかんゼリー、パイ、黄桃	ごはん さとう、米油	ブルーベリータルト
16木	炊き込みごはん なすのみそ汁 枝豆コロッケ 一口チーズ	牛乳 鶏肉 豚肉、油揚げ、みそ チーズ	にんじん、こんにゃく、ごぼう、しめじ、干しいたけ なす、にんじん、ねぎ 枝豆コロッケ	米、さとう、米油 米油	ピーチゼリー
17金	委託弁当 ごはん 野菜と雑穀のふりかけ ハンバーグ(ケチャップソース) ミートスパゲティ チンゲン菜の和え物 黒糖ゼリー	牛乳 ハンバーグ	ケチャップ ミートソース、たまねぎ、ミックスベジタブル チンゲン菜、キャベツ	ごはん 野菜と雑穀のふりかけ さとう スパゲティ、サラダ油 ごま、さとう 黒糖ゼリー	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
18土	ツナパン 型抜きチーズ オレンジ	白桃 豆乳 チーズ	オレンジ	パン、マヨネーズ	
21火	委託弁当 ごはん 野菜と雑穀のふりかけ ハートのコロッケ 焼きそば 切干大根フレンチサラダ パインシロップ煮	牛乳 豚肉	キャベツ 切干大根、にんじん、とうもろこし、ピーマン パインシロップ煮	ごはん 野菜と雑穀のふりかけ ハートのコロッケ、大豆油 焼きそば、サラダ油 フレンチドレッシング	たいやき
22水	委託弁当 ごはん 野菜と雑穀のふりかけ チキンソテー(トマトソース) じゃが芋とツナのうま煮 和風マカロニサラダ 温州みかんカットゼリー	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬	トマトソース たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、とうもろこし	ごはん 野菜と雑穀のふりかけ じゃがいも、さとう マカロニ、和風たまねぎドレッシング 温州みかんカットゼリー	かぼちゃポーロ 野菜&果物ジュース
23木	委託弁当 ごはん 赤しそふりかけ 味噌ヒレカツ 大根ポトフ風 コーンサラダ かぼちゃしゅうまい	牛乳 豚かつ	赤しそふりかけ 大根、キャベツ、にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし、きゅうり	ごはん 大豆油、みそ フレンチドレッシング	カリボテミニ
24金	委託弁当 ごはん やさいふりかけ 牛肉コロッケ 豚と高野の旨煮 骨太サラダ 黒糖ゼリー	牛乳 高野豆腐、豚肉 ひじき、まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん キャベツ、とうもろこし	ごはん 牛肉コロッケ、大豆油 さとう マカロニ、和風たまねぎドレッシング 黒糖ゼリー	一口しょうゆせんべい

25 土	おにぎり弁当 一口チーズ 魚肉ソーセージ	牛乳	ポークウィンナー チーズ 魚肉ソーセージ		おにぎり	
27 月	委託弁当 ごはん 野菜と雑穀のふりかけ ぶりキャベツカツ 洋風肉じゃが キャベツのごま酢和え 野菜入りしゅうまい	牛乳	ぶりキャベツカツ 豚肉 こんぶ たまねぎ,とうもろこし キャベツ,にんじん 野菜入りしゅうまい		ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 大豆油 じゃがいも,さとう さとう,ごま	ミニカルテツスティック
28 火	委託弁当 ごはん 野菜と雑穀のふりかけ ハンバーグ(ケチャップソース) マッシュポテト 小松菜ソテー パインシロップ煮	牛乳	ハンバーグ ケチャップ ミックスベジタブル キャベツ,小松菜 まぐろ油漬け パインシロップ煮		ごはん 野菜と雑穀のふりかけ さとう マッシュポテト	水族館クッキー
29 水	委託弁当 ごはん 赤しそふりかけ 野菜コロッケ 切干煮 骨太サラダ コーンしゅうまい	牛乳	赤しそふりかけ 豚肉 切干大根,にんじん キャベツ,とうもろこし ひじき,まぐろ油漬け コーンしゅうまい		ごはん 野菜コロッケ,大豆油 さとう マカロニ,和風たまねぎドレッシング	ぶどうゼリー
30 木	委託弁当 ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 肉野菜炒め じゃが芋煮 白菜のおかかポン酢和え グレープカットゼリー	牛乳	豚肉 キャベツ,にんじん たまねぎ 白菜,みつば かつおぶし		ごはん 野菜と雑穀のふりかけ サラダ油 じゃがいも,さとう グレープカットゼリー	おから入り揚げあられ
31 金	委託弁当 ごはん 野菜と雑穀のふりかけ メンチかつ 人参シリシリ炒め キャベツと法蓮草ツナ和え パインシロップ煮	牛乳	メンチカツ まぐろ油漬け にんじん,とうもろこし ほうれん草,キャベツ,にんじん パインシロップ煮		ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 大豆油 さとう,サラダ油 さとう	スイートポテト

アレルギー用献立表、詳細な献立材料表や給食レシピは長久手市のホームページに掲載しています。ご参考ください。  
※都合により食材を変更させていただく場合があります。