

日 曜	献立名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	
1 金	ミルクロールパン	パン			662
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ごぼうのクリームスープ	こむぎこ パター	とりにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	ごぼう たまねぎ にんじん コーン エリンギ	
	ベーコンポテト	フライドポテト こめサラダあぶら	ベーコン	パセリ	
	コールスローサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ えだまめ きゅうり あかピーマン きピーマン	847
4 月	ごはん	ごはん			636
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	さわにわん 		ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	
	★まぐろとごぼうのだいずがらめ 	こめあぶら さとう でんぶん じょうしんこ	だいず まぐろ	ごぼう	
	うのはなのいりに	こめサラダあぶら さとう	おから はんぺん ひじき	コーン えだまめ こんにやく	816
5 火	ごはん	ごはん			606
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	あつあげとたけのこのしろみそしる 		あつあげ とりにく とうにゅう みそ	たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	
	ぶたにくのしぐれに	さとう	ぶたにく	しょうが	
	キャベツとこうやどうふのあえもの	さとう	こうやどうふ	キャベツ もやし	777
6 水	ごはん	ごはん			616
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	たまふじる	たまふ	とりにく とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	
	★いわしのうめ 	さとう	いわし	しそ	
	ごもくきんぴら 	さとう ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ	こんにやく ごぼう ピーマン	784
7 木	ごはん	ごはん			619
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	はるさめスープ	でんぶん	とりにく はるさめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ しいたけ	
	★しょうろんぼう(小中2こ)	こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら	ハム	きりぼしだいこん きゅうり コーン	758
8 金	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			675
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	こうやどうふのたまごとじに 作ってみよう! たこてんむす 	さとう でんぶん	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが	
	★たこのからあげ 	こめこ でんぶん こめあぶら さとう	たこ		
	てまきのり		のり		
	やさいのおかかあえ	さとう	はなかつお	もやし キャベツ	867
11 月	ごはん	ごはん			595
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	とうふのすましじる		とりにく とうふ わかめ	だいこん えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	
	★さばのぎんがみやき	さとう	さば みそ		
	やさいのゆかりあえ			キャベツ もやし きゅうり ゆかりこ	753
12 火	くろロールパン	パン			689
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	たまごスープ	でんぶん じゃがいも	とりにく たまご	にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ	
	★ハンバーグのケチャップソースかけ	パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにुक ぶたにく とりにく	たまねぎ	
	かぼちゃサラダ	マヨネーズ	ツナ	かぼちゃ きゅうり コーン	862
13 水	むぎごはん	むぎごはん			691
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	マーボどうふ 	さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ	
	★はるまき	こめあぶら こむぎこ	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん	
	パンパンジーサラダ	さとう ごまあぶら ごま	ささみ	キャベツ にんじん きゅうり	875
14 木	ごはん	ごはん			619
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	やさいのふくめに 	さとう	とりにく がんもどき はんぺん こんぶ	れんこん たけのこ にんじん だいこん えだまめ こんにやく	
	★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	パンこ さとう	とりにく	ごぼう たまねぎ	
	あぶらあげとこまつなのあえもの	さとう	あぶらあげ	こまつな もやし キャベツ	809
15 金	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			630
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	カレーライス	じゃがいも	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	
	ホキのハーブやき	こむぎこ オリーブあぶら	ホキ		
	まめまめサラダ 	マヨネーズ	だいず ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース ハム	えだまめ きゅうり コーン キャベツ	807
18 月	ごはん	ごはん			608
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ でんぶん	とりにく	にんにく にんじん たけのこ こまつな たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	
	ホイコーロー	さとう でんぶん	ぶたにく みそ	キャベツ ピーマン あかピーマン	
	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら ごま	わかめ こんぶ とさかのり ぶりのり ささみ たまご	もやし きゅうり	
				776	

日 曜	献 立 名	エネルギーのもとになる食品		体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪		たんぱく質・無機質		カロテン・ビタミンC・無機質		小 中
「愛知を食べる学校給食の日」								
19 火	ごはん	ごはん						663
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	みなみちたのめぐみたっぷり	じゃがいも	どうふ ぶたにく わかめ とうにゅう みそ		たまねぎ こまつな えのきたけ			825
	★なすいりみそメンチカツ	こめあぶら パンこ	ぶたにく とり		なす たまねぎ			
	キャベツとたけとよたくあんをあえもの★がまごおりみかんゼリー	さとう			たけとよたくあん キャベツ きゅうり もやし みかんかじゅう			
20 水	こがたロールパン	パン						614
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	トマトスパゲッティ	スパゲッティ バター さとう	ぎゅうにく		たまねぎ にんじん しめじ ビーマン トマト			739
	とりにくのガーリックソースかけ やさいのマリネ	さとう でんぶん ドレッシング	とり	ツナ	キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン			
21 木	ごはん	ごはん						628
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	とうがんスープ	でんぶん ごまあぶら	ぶたにく		とうがん にんじん えだまめ ねぎ しいたけ エリンギ コーン			801
	★あおじそいりあじフライ ゴーヤチャンプルー	こめあぶら パンこ こむぎこ	あじ	あつあげ ベーコン はなかつお	ゴーヤ キャベツ もやし			
22 金	ごはん	ごはん						612
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	けんちんじる	でんぶん	とり くに あぶらあげ とうふ		しいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ			778
	★あつやきたまこのしょうがあんかけ きりぼしだいこんのふくめに	でんぶん さとう さとう	たまご はんぺん		しょうが きりぼしだいこん えだまめ こんにゃく			
25 月	むぎごはん	むぎごはん						649
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	はっほうたん	でんぶん	ぶたにく いか		たけのこ しいたけ チンゲンサイ にんじん ねぎ			839
	★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	こむぎこ さとう でんぶん	ぶたにく とり		たまねぎ			
	ナムル ★マスカットゼリー	さとう ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにく		にんにく しょうが もやし こまつな ぶどうかじゅう			
26 火	ソフトめん	ソフトめん						713
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	カレーなんぼん		とり くに かまぼこ あぶらあげ		にんじん たまねぎ ねぎ			872
	だいこんサラダ だいたいすコーン	マヨネーズ ホットケーキミックス さとう バター	ツナ	だいたす おから とうふ ぎゅうにゅう	だいこん きゅうり きピーマン コーン			
27 水	ごはん	ごはん						595
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	オクラいりみそしる	じゃがいも	とり くに あつあげ みそ		オクラ かぼちゃ なす こまつな ねぎ			764
	さけのごまだれかけ ひじきとだいずのふくめに	さとう ごま でんぶん さとう	さけ	ひじき だいたす あぶらあげ こんぶ	こんにゃく えだまめ			
28 木	ごはん	ごはん						620
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	チンゲンサイのスープ	でんぶん	ぶたにく		にんにく チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ にら しいたけ			790
	★にくだんごのすぶた ちゅうかめんいりサラダ	パンこ こめあぶら さとう でんぶん さとう ごま ごまあぶら ちゅうかめん	ぎゅうにく ぶたにく とり	ささみ たまご	キャベツ きゅうり			
29 金	ロールパン	パン						647
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	ポークビーンズ	じゃがいも こむぎこ バター さとう	だいたす ぶたにく ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース		たまねぎ にんじん			812
	チーズサラダ れいとうみかん	ドレッシング	チーズ		キャベツ コーン きゅうり みかん			
「命の恵み ♥いただきます」		※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。				エネルギー摂取基準(kcal)		640 820

給食予定回数 21回



みそ
生産者 青木 弥右エ門 さん

材料にこだわっています。歴史のあるおけを使って作っています。

歯と口の健康週間 4日(月)~10日(日)

歯は、主にカルシウムによって作られています。この期間中は、カルシウムを多く含む食材を使った料理、噛みごたえのある料理が登場します。よく噛んで食べると、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐので、生活習慣病の予防につながります。



武豊たくあん
生産者 青木 伸留 さん

給食用にやさしい味のたくあんを特別に作っています。

カルシウムのはたらきを知ろう



- 骨や歯をつくる
- 筋肉の収縮
- 体を支える
- 神経の伝達

【今月のカルシウムを多く含む料理紹介】

- 1日(金) ごぼうのクリームスープ
- 5日(火) 厚揚げと筍の白味噌汁
- 6日(水) いわしの梅煮
- 11日(月) さばの銀紙焼き
- 13日(水) マーボ豆腐

19日(火)の「愛知を食べる学校給食の日」にみそと武豊たくあんが使われています。詳しくは、ポスターも見てください。