

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
1 火	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ロールパン		671
	★あいちのだいちいりナゲット(小2こ・中3こ)	とりにく だいち					あぶら	
	なつやさいのマリネサラダ	とりにく		あかピーマン きピーマン	キャバツ きゅうり		ドレッシング	884
	ミネストローネ	ベーコン だいち あおえんどう ひよこまめ あかいんげん		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ		マカロニ	
2 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		658
	★いわしのうめ	いわし		しそ		さとう		
	れんこんのきんぴら	ぶたにく はんぺん		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら	842
	かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ		でんぷん	
3 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		613
	★しゅうまいのやさいあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいち		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん		
	ビーフンいりやさいいため	ツナ		にんじん ピーマン	キャバツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	807
	とうがんスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	とうがん えだまめ しいたけ エリンギ コーン	でんぷん	ごまあぶら	
4 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		660
	★ささみおじそフライ	とりにく		あおじそ	うめペースト	パンこ こむぎこ	あぶら	
	うのはなのいりに	おから はんぺん			コーン えだまめ	さとう	あぶら	831
	みだくさんじる	とりにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	でんぷん		
7 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		625
	★けんちんしのだのレバーにくみそかけ	とうふ あぶらあげ たら ぶたにく とりにく みそ		にんじん	しょうが	さとう でんぷん	あぶら	
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		キャバツ きゅうり	さとう		791
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ			
8 火	「秋の味覚を味わおうの日」			ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					612
	あきやさいカレー	とりにく	チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが なす			
	コールスローサラダ	ハム			キャバツ きゅうり コーン	さとう	あぶら	787
	きよほう(小2こ・中3こ)				きよほう			
★ふくじんづけ				だいこん うり	さとう			
9 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		682
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	にあえ	あぶらあげ		にんじん	れんこん	さとう	あぶら	866
	こんさいのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ	さつまいも さといも		
10 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		589
	★にくだんごのきのこあんかけ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく			たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ	パンこ さとう でんぷん		
	やさしいおこんぶあえ		こんぶ		キャバツ きゅうり レモンかじゅう	さとう		753
	とうふのすましじる	とりにく とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ たまねぎ			
11 金	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		624
	みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし はくさい コーン	でんぷん		
	かいそうサラダ	とりにく たまご	わかめ こんぶ ふのり とさかのり		キャバツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	748
	さつまいもとだいちのあまからあえ	だいち				さつまいも さとう でんぷん	あぶら	
14 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		623
	★ハンバーグのおろしかけ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん	パンこ さとう でんぷん		
	やさしいとたけとよたくあんをあえもの				たけとよたくあん キャバツ きゅうり もやし		783	
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	たまふ		
15 火	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		696
	ハヤシライス	ぎゅうにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	バター	
	★こめこのホキフライのたまねぎソースかけ	ホキ			たまねぎ りんご レモンかじゅう	こめこ さとう	あぶら	880
	れいとうみかん				みかん			

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		小 中
16 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		609	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		ピーマン あかピーマン	キャベツ	さとう でんぷん			
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら		778
	はっぼうたん	とりにく いか		にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ はくさい	でんぷん			
17 木	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		646	
	★ウインナーのケチャップソースかけ	ぶたにく				さとう でんぷん			
	ハムとコーンのサラダ	ハム		にんじん	コーン キャベツ きゅうり		ドレッシング		806
	やさいスープ	とりにく		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	じゃがいも			
18 金	「南知多のお魚の日」								
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		628	
	★あつやきたまごのしょうがあんかけ	たまご			しょうが	さとう でんぷん			
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう			
しらすぼしとわかめのすのもの		しらすぼし わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら			
23 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		826	
	★ごぼういりつくねだんご(小2こ・中3こ)	とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう			
	ひじきとだいずのふくめに	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら		
	とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ えのきたけ しょうが	でんぷん			
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう			
24 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		668	
	★やきぎょうざのからししょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう	ごまあぶら		
	マーボなす	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが なす たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう めん	ごまあぶら		
25 金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		716	
	カレーなんばん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぷん			
	★キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ	あぶら		
	やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし	さとう			
28 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		660	
	★さといもクロッカのソースかけ	とりにく				さといも パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら		
	きりぼしだいこんのふくめに	はんぺん あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん こんにやく	さとう			
	とうにゅういりしろみそしる	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ えのきたけ しめじ				
29 火	きのこピラフ	とりにく		ピーマン あかピーマン	たまねぎ エリンギ しめじ	アルファかまい	オリーブあぶら	642	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ポトフ	ウインナー		にんじん	コーン	じゃがいも			
	★フルーツしらたま				もも パインアップル レモンかじゅう	じょうしんこ さとう			
30 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		671	
	★さんまのみぞれに	さんま			だいこん	さとう			
	こうやどうふのたまごとじに	とりにく たまご こうやどうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぷん			
	やさいのゆかりあえ		ゆかりこ		キャベツ はくさい きゅうり				

※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)

小650

中830

「命の恵み♥いただきます」

給食予定回数 20回



東浦町 水野雅宣さん

8日(火)の巨峰は、東浦町産です。生産者の水野さんからみなさんへメッセージです。



東浦町で愛情込めて栽培したぶどうです。ぶどうだけでなく、知多半島で栽培している農作物に興味を持って、身近に感じてもらいたいです。

巨峰(きょほう)



魚を食べよう

頭や骨
カルシウム、DHA、
脂質、たんぱく質、
タウリン

筋肉
たんぱく質

血合い肉
ビタミンB2、
タウリン、鉄、
脂質、IPA

皮
亜鉛、脂質



DHA (ドコサヘキサエン酸)
・脳のはたらきをよくする。
・記憶力がよくなる。
・血液をサラサラにする。

IPA (イコサペンタエン酸)
・血液をサラサラにする。
・血管を健康に保つ。
・血中コレステロールを下げる。

【今月の魚料理紹介】

- 2日(水) 鰯の梅煮
- 9日(水) 鯖の銀紙焼
- 15日(火) 米粉のホキフライの玉ねぎソースかけ
- 18日(金) しらす干しとわかめの酢の物
- 30日(水) 秋刀魚のみぞれ煮

