

「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「食事のあいざつをきちんとしよう」

日・曜日	献立名 主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1火	主食	ごはん					白米	
	汁物	キムチとひき肉のピリ辛みそ汁	豚ひき肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ キムチ にんにく	じゃがいも	
	主菜	鮭と大豆の香味ソース	鮭(さけ) 大豆			玉葱 しょうが	砂糖	ごま油 油
	副菜	春雨の中華あえ			人参	きゅうり もやし しょうが	春雨 砂糖	ごま油 ごま
2水	主食	小型ロールパン					パン	
	汁物	鶏団子と野菜の和風コンソメスープ	鶏団子		人参	かぶ 玉葱 白菜 白ねぎ エリンギ		オリーブオイル
	主菜	オムレツ	卵				砂糖	油
	副菜	たっぷり野菜の焼きそば	豚ばら肉 ちくわ		人参	切り干し大根 もやし キャベツ 玉葱 しょうが	焼きそば	油
4金	 高中祭 ~弁当の日~ 							
7月	主食	ごはん					白米	
	煮物	みそ煮	鶏もも肉 はんぺん 生揚げ 豆みそ		人参	大根 白ねぎ ごんにゃく 蓮根 しょうが	里芋 砂糖	
	主菜	れんこん入り和風コロッケ			人参	蓮根	でんぷん パン粉 小麦粉 じゃがいも 米粉 砂糖	油
	副菜	キャベツとツナの香りあえ	ツナ かつお節		人参	きゅうり キャベツ しょうが	砂糖	ごま油
8火	主食	麦ごはん					押し麦 白米	
	煮物	ひき肉と野菜のダルカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 白花豆 大豆 豆乳		人参 バセリ トマト	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム	カレールウ	オリーブオイル
	主菜	ブロッコリーと卵のマカロニサラダ	卵 鶏ささみ肉		ブロッコリー		マカロニ 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ
	副菜	福神漬け			さやえんどう しそ	蓮根 きゅうり なす しろうり 大根 しょうが	砂糖	
9水	主食	ごはん					白米	
	汁物	たっぷり野菜の粕汁	油揚げ 豆腐 豆乳 米みそ こうじみそ		人参 南瓜	玉葱 大根 白ねぎ ごんにゃく	さつまいも	
	主菜	ちくわの二色揚げ(青のり・カレー各1本)	ちくわ	青のり			小麦粉 上新粉 でんぷん	油
	副菜	ごぼうとささみの和風サラダ	鶏ささみ肉		人参 枝豆	ごぼう	砂糖	ごま
10木	主食	ソフト麺					ソフト麺	
	汁物	ポロネーゼ	牛ひき肉 豚ひき肉		人参 トマト	セロリ 玉葱 なす にんにく	砂糖	オリーブオイル
	主菜	ポテトチーズサラダ	ツナ	チーズ	枝豆		さつまいも じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
	副菜	りんご		牛乳		りんご		
11金	主食	ごはん					白米	
	汁物	根菜と舞茸の豚汁	生揚げ 豚もも肉 豆みそ 米みそ		人参	玉葱 蓮根 白ねぎ 舞茸 しょうが	さつまいも	ごま油
	主菜	ししゃもフライ(2本) ●卓上ソース	子持ちシシャモ				パン粉 小麦粉	油
	副菜	豆苗とささみの塩昆布あえ	鶏ささみ肉	塩昆布		豆苗 キャベツ		
14月	主食	ごはん					白米	
	汁物	鶏団子の白みそちゃんこなべ	鶏団子 豆腐	茎わかめ	人参 小松菜	玉葱 かぶ		
	主菜	かれいフライのレモン煮	かれい			レモン果汁	パン粉 砂糖 小麦粉	油
	副菜	豚もも肉の蒲上そば	豚もも肉 はんぺん 米みそ		人参 いんげん	ごぼう もやし しらたき	砂糖	ごま油
15火	主食	ごはん					白米	
	汁物	ふたま汁	かまぼこ	わかめ	人参 ねぎ	白菜 えのき	焼き麩	
	主菜	ハンバーグの玉葱ソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉葱	パン粉 砂糖 でんぷん	
	副菜	もやしとコーンのおひたし		塩昆布	人参	もやし 切り干し大根 豆苗 とうもろこし	砂糖	ごま ごま油
16水	主食	ごはん					白米	
	煮物	マーボー豆腐	豚ひき肉 豆腐 大豆 赤みそ こうじみそ		人参 ねぎ	玉葱 たけのこ 干し椎茸 しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油
	主菜	コーンしょうまい(2個)	魚肉すり身 豆腐			とうもろこし 玉葱	パン粉 小麦粉 でんぷん	
	副菜	ささみともやしのサラダ	鶏ささみ肉			きゅうり もやし		香味塩ドレッシング



日・曜日	献立名 主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)	
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類		
17 木	主食	米粉パン					パン	802	
	汁物	さつまいものシチュー 	ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	人参 枝豆	玉葱 マッシュルーム	さつまいも		
	主菜	チキンナゲット(2個)	鶏肉 大豆				パン粉 小麦粉 でんぷん		油
	副菜	コールスローサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし			コールスロードレッシング
	その他	牛乳		牛乳					
 愛知を食べる学校給食の日 》テーマ:『地産地消で旬を味わう学校給食の日』									
18 金	主食	とりめし	鶏肉 油揚げ				白米 砂糖	822	
	汁物	愛知県産切り干し大根と根菜の五目みそ汁	豆腐 豆みそ 米みそ		人参 ねぎ	切り干し大根 玉葱 ごぼう たもぎ茸			
	主菜	五目厚焼き卵	卵 鶏肉		ほうれん草 人参	椎茸 たけのこ	砂糖		
	副菜	しそひじきあえ		ひじき	赤じそ	キャベツ きゅうり れんこん とうもろこし			
	その他	牛乳		牛乳					
21 月	主食	ごはん					白米	778	
	汁物	塩ちゃんこ	豚もも肉 焼き豆腐		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし えのき 干し椎茸 にんにく	マロニー		
	主菜	鰯のすだち白醤油ソース	イワシ			しょうが 玉葱 すだち果汁	砂糖		油 ごま油
	副菜	ひじきとごぼうのごまヨサラダ	ツナ 米みそ	ひじき	枝豆	とうもろこし ごぼう	砂糖		ノンエッグマヨ ネーズ
	その他	牛乳		牛乳					
22 火	主食	ごはん					白米	750	
	汁物	秋野菜の麦みそ汁	生揚げ 鶏もも肉 麦みそ 豆みそ こうじみそ		人参 ねぎ	ごぼう 大根 しょうが こんにゃく	さつまいも		
	主菜	白ごまつくね(3個)	鶏肉 鶏レバー			玉葱	米粉/パン粉 砂糖 でんぷん		
	副菜	キャベツのおかかあえ	ちくわ かつお節		チンゲン菜	キャベツ とうもろこし しょうが	砂糖		
	その他	牛乳		牛乳					
～ 和食の日 ～									
24 木	主食	きしめん 					きしめん	751	
	汁物	鶏肉ときのこのあんかけ汁	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ		人参 ねぎ	白菜 しめじ きくらげ 干し椎茸	でんぷん		
	主菜	五目きんぴら	ツナ		人参 いんげん	椎茸 ごぼう こんにゃく	砂糖		ごま ごま油
	副菜	手作りおにまんじゅう 					さつまいも 小麦粉 砂糖		
	その他	牛乳		牛乳					
25 金	主食	わかめごはん		わかめ			白米	782	
	汁物	秋野菜の沢煮椀	豚もも肉		人参 みつば	たけのこ 玉葱 えのき ごぼう 干し椎茸			
	主菜	けんちんしのだの黒糖煮	油揚げ 豆腐 魚のすり身	ひじき	人参		砂糖 黒砂糖		
	副菜	ごまゆかりあえ			赤じそ	きゅうり 切り干し大根			ごま
	その他	牛乳 蒲郡みかんゼリー 		牛乳		蒲郡みかん	砂糖		
28 月	主食	とうもろこしとベーコンの混ぜご飯	ベーコン 油揚げ		人参	白ねぎ とうもろこし 干し椎茸	白米 砂糖	オリーブオイル	
	汁物	野菜と豆腐の和風ポトフ	鶏もも肉 豆腐		人参	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル	
	主菜	花野菜と竹輪の彩り卵サラダ	卵 ちくわ 米みそ かつお節		ブロッコリー 枝豆		砂糖	ごま ごまドレッシング ノンエッグマヨ ネーズ	
	副菜								
	その他	牛乳		牛乳					
29 火	主食	ごはん					白米	771	
	汁物	みそチゲ	豚もも肉 焼き豆腐 油揚げ 豆みそ		人参 には	大根 しめじ			
	主菜	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		には	キャベツ 玉葱 にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉		油
	副菜	ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草	もやし にんにく	砂糖		ごま油
	その他	牛乳		牛乳					
30 水	主食	ごはん					白米	747	
	煮物	肉じゃが	豚もも肉 はんぺん		人参 いんげん	玉葱 干し椎茸 しらたき	じゃがいも 砂糖 砂糖		
	主菜	鯖の八丁みそ煮	鯖(サバ) 八丁みそ						
	副菜	青菜あえ			大根葉	キャベツ きゅうり			
	その他	牛乳		牛乳					

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

予定給食回数: 19回

今月の旬の食材



人参・椎茸・舞茸・さつまいも・ごぼう・えのき・鯖(さば)・ぶなしめじ・かぶ・エリンギ・鮭(さけ)
 南瓜・マッシュルーム・ブロッコリー・里芋・小松菜・みかん・りんご・たもぎ茸・ほうれん草・フナビエ

