



日曜日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をくづるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) (中学校以下)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実			
1	月	わかめごはん 飲用牛乳		わかめ 飲用牛乳				ごはん			
		けんちんのおめかえ	豆腐 油揚げ すけとうらら	ひじき	にんじん			砂糖 じゃがいもでん粉	とうもろこし油	672 24.2	
		切干しだいこんのごまマヨサラダ	とり肉			切干しだいこん キャベツ きゅうり レモン果汁			マヨネーズ風ドレッシング ごま	814 28.4	
		ちゃんこ汁	肉だんご 油揚げ ミックスみそ		にんじん	根深ねぎ ほうきさい だいこん			じゃがいもでん粉		
2	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん			
		チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン	しょうが たけのこ		砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油	690 28.8	
		棒々鶏 (パンパンジー)	とり肉			キャベツ きゅうり もやし			パンパンジードレッシング	825 33.4	
		豆腐の中華煮	豆腐 ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ ほうきさい		砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油		
3	水	クロロール 飲用牛乳		飲用牛乳				クロロール			
		キャベツ入りミンチカツ	牛肉 ぶた肉 大豆			キャベツ たまねぎ		小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	662 24.0	
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり			じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング	820 28.9
		ベーコンスープ	ベーコン とり肉		にんじん	ほうきさい たまねぎ					
4	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん			
		まぐろと大豆のみそがらめ	まぐろ 大豆 豆みそ			しょうが		じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま	673 33.0	
		磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ もやし		砂糖		803 38.5	
		かしわ汁	とり肉 油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん 根深ねぎ					
5	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん			
		ごぼう入りつくね	とり肉 大豆			たまねぎ ごぼう しょうが		じゃがいもでん粉 砂糖	ラード なたね油	681 25.5	
		かみかみサラダ			にんじん	切干しだいこん キャベツ きゅうり			ごまドレッシング	836 30.7	
		高野豆腐のうま煮	凍り豆腐 とり肉 けずりぶし		にんじん さやいんげん	たまねぎ		じゃがいも 砂糖			
8	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん			
		わんぱくじゃこ天	ウインナー	ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ		小麦粉	米ぬか油	653 24.8	
		アーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし		砂糖	アーモンド	785 28.9	
		かみなり汁	豆腐 油揚げ けずりぶし		にんじん	ごぼう だいこん			ごま油		
9	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん			
		いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン果汁		砂糖 小麦粉 コーンフラワー	米ぬか油	652 28.5	
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん漬		砂糖	ごま	780 33.3	
		生揚げのみそ汁	生揚げ とり肉 けずりぶし ミックスみそ		にんじん こまつな	だいこん					
10	水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳				スライスパン			
		野菜カレーサンド	まぐろ (油漬)		にんじん	キャベツ ごぼう		砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	717 26.9	
		ナタデココポンチ				パインアップル 黄桃 ナタデココ				874 32.0	
		マカロニのクリーム煮	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース		マカロニ	生クリーム バター 米粉のホワイトルウ		
11	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん			
		いわしの梅煮	いわし			梅干し		砂糖 じゃがいもでん粉		685 28.9	
		和風サラダ	まぐろ (油漬)		にんじん	キャベツ きゅうり もやし			和風ドレッシング	810 33.7	
		がめ煮	とり肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく れんこん しいたけ		さといも 砂糖			
12	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん			
		揚げしゅうまい	とり肉 大豆 ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン		小麦粉 砂糖	米ぬか油 ラード	672 24.7	
		はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ		はるさめ 砂糖	ごま油	834 29.6	
		うずら入りワンタンスープ	うずら卵 とり肉		ほうれんそう	たけのこ 根深ねぎ		ワンタン皮	ごま油		
15	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん			
		めひかりフライ	めひかり					小麦粉	米ぬか油	645 27.2	
		ごまあえ	油揚げ		にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし		砂糖	ごま	800 33.1	
		とよたひまわりポーク丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが		砂糖			
16	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん			
		肉だんごのあんからめ	とり肉 大豆			たまねぎ		砂糖 小麦粉 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉		664 26.8	
		糸こんにゃくチャプチェ	ぶた肉		にんじん ピーマン	しらたき にんにく		砂糖	なたね油 ごま油 ごま	807 31.7	
		中華スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たけのこ しいたけ	たまねぎ		じゃがいもでん粉		
17	水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳				ツイストパン			
		コーンフレークチキン	とり肉					砂糖 コーンフレーク	マヨネーズ風ドレッシング	673 26.1	
		コールスローサラダ			ほうれんそう	キャベツ きゅうり スイートコーン			コールスロドレッシング	803 29.5	
		オニオンスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ					

歯と口の健康週間



愛知を食べる学校給食の日

