



日	曜	献立名	主な材料とその働き					その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			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
1	月	非常食体験 救給カレー								447 Kcal 3.7 g 13.5 g 1.0 g
2	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			806 Kcal 38.7 g 19.8 g 1.7 g
		中華飯	豚肉 いか		ピーマン	にんにく しょうが キャベツ 白菜 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	砂糖 片栗粉	菜種油 ごま油	鳥がらだし しょうゆ	
		ラーメンサラダ			人参	大豆もやし きゅうり	冷凍ラーメン 砂糖	ごま ごま油	穀物酢 しょうゆ からし	
		にら入り中華風スープ	豆腐		にら	ホールコーン えのきたけ			鳥がらだし しょうゆ	
3	水	ごはん 牛乳		牛乳			白飯			767 Kcal 30.1 g 17.1 g 3 g
		肉じゃがキムチ	豚肉		人参	玉ねぎ 白菜キムチ	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	菜種油	しょうゆ みりん風調味料	
		きゅうりの塩こんぶあえ		塩こんぶ	人参	きゅうり もやし		ごま油	しょうゆ	
		豆腐のみそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ				
4	木	ごはん 牛乳		牛乳			白飯			832 Kcal 31.3 g 21.4 g 2.3 g
		れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	パン粉 片栗粉 小麦粉	大豆白絞油	料理酒 しょうゆ カレー粉	
		炒めビーフン	まぐろ油漬		にら 人参 ビーマン	玉ねぎ キャベツ	ビーフン	ごま油	鳥がらだし 料理酒 しょうゆ	
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参	大根 ねぎ	さといも つきこんにゃく黒		しょうゆ	
5	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			820 Kcal 38.9 g 24.3 g 3.2 g
		おぼろみそめん	豚肉 大豆 はんぺい 赤みそ		人参	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	菜種油	鳥がらだし 料理酒	
		切干し大根のツナ和え	まぐろ油漬	塩こんぶ	小松菜	切干大根 もやし		ごま油	鳥がらだし	
		やさいゼリー			人参汁	温州みかん果汁	砂糖			
8	月	愛知を食べる学校給食の日								776 Kcal 27.2 g 21.8 g 1.2 g
		ごはん 牛乳		牛乳				白飯		
		麻婆春雨	豚肉		人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ	はるさめ 砂糖	菜種油	料理酒 トウバンジャン 鳥がらだし しょうゆ オイスターソース	
		愛知県産おから大豆シウマイ	豚肉 おから 大豆			玉ねぎ	小麦粉 片栗粉 砂糖	菜種油	しょうゆ	
冬瓜の中華スープ	鶏肉		人参 チンゲンツァイ	冬瓜 玉ねぎ えのきたけ			鳥がらだし しょうゆ			
9	火	ごはん 牛乳		牛乳			白飯			793 Kcal 35 g 21 g 2.9 g
		たら銀紙巻き	すけそうだら みそ				砂糖 片栗粉	菜種油	マスタード	
		ひじきの煮物	油揚げ 蒸し大豆	米ひじき	人参 さやいんげん		つきこんにゃく 砂糖		しょうゆ みりん風調味料	
		ごまキムチ汁	豚肉 豆腐		にら	白菜キムチ 白菜 えのきたけ ねぎ		ごま	キムチの素	
		バナナ				バナナ				
10	水	牛乳		牛乳						779 Kcal 34.6 g 18.1 g 2.9 g
		ビビンバ	豚肉		人参 ほうれん草	にんにく ねぎ 切干大根 もやし	白飯 砂糖	菜種油 ごま油	料理酒 しょうゆ コチュジャン 食塩 鳥がらだし	
		わかめスープ	豆腐	わかめ	チンゲンツァイ	玉ねぎ えのきたけ			鳥がらだし しょうゆ	
		コアコアぶどう		脱脂粉乳 寒天		ぶどう果汁	砂糖			
11	木	ごはん 牛乳		牛乳			白飯			885 Kcal 42.1 g 30.1 g 1.9 g
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	大豆白絞油	料理酒 しょうゆ	
		野菜炒め			チンゲンツァイ 人参	もやし ふなしめじ	片栗粉	菜種油	鳥がらだし しょうゆ	
かぼちゃのみそ汁	赤みそ 白みそ		かぼちゃ	えのきたけ 玉ねぎ ねぎ						
12	金	ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン			878 Kcal 40.1 g 35.3 g 3.8 g
		いちごジャム				いちご	砂糖			
		さけのマヨネーズ焼き	鮭					卵不使用マヨネーズ		
		ポテトのカレーソーテー	ウィンナー		さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも	菜種油	コンソメ粉末 しょうゆ カレー粉	
		コンソメスープ	鶏肉		人参	玉ねぎ キャベツ ふなしめじ			コンソメ粉末	

日	曜	献立名	主な材料とその働き						その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる					
			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				
16	火	牛乳		牛乳								
		そばろ丼	鶏肉 まぐろ油漬 卵			しいたけ	白飯 砂糖	菜種油	料理酒 しょうゆ	878 Kcal	40.1 g	35.3 g
		キャベツのおかか和え	かつお節		人参 小松菜	キャベツ	砂糖		しょうゆ	3.8 g		
		さつまいものみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ	わかめ		玉ねぎ えのきたけ ねぎ	さつまいも					
17	水	ごはん 牛乳		牛乳			白飯					
		鶏の照り焼き	鶏肉				砂糖		料理酒 しょうゆ みりん風調味料	835 Kcal	42.7 g	25.5 g
		きんぴらごぼう	はんぺい		人参	ごぼう	糸こんにゃく 砂糖	菜種油 ごまごま油	しょうゆ みりん風調味料	2.4 g		
		厚揚げと舞茸のみそ汁	厚揚げ 白みそ 赤みそ		人参	まいたけ 玉ねぎ ねぎ						
18	木	ごはん 牛乳		牛乳			白飯					
		けんちんしのだの含め煮	豆腐 油揚げ 魚肉すり身	ひじき	人参		砂糖		料理酒 しょうゆ	826 Kcal	29.6 g	19.9 g
		小松菜のしそ和え			小松菜 人参	もやし			愛知県産赤しそふりかけ	3.4 g		
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		人参	大根 えのきたけ ねぎ	さといも つきこんにゃく					
19	金	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん					
		しょうゆラーメン	豚肉 うずら卵 なたと		人参	キャベツ もやし ねぎ しょうが			鳥がらだし しょうゆ みりん風調味料 料理酒	781 Kcal	30.8 g	25.0 g
		春巻き	豚肉		人参	キャベツ いら エリンギ	片栗粉 砂糖 小麦粉	大豆白絞油 ごま油	しょうゆ 料理酒	2.6 g		
		もやしの中華サラダ			人参 チンゲンツァイ	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	鳥がらだし 米酢 しょうゆ			
22	月	ごはん 牛乳		牛乳			白飯					
		にぎすフライ	ニギス				パン粉 小麦粉	大豆白絞油		853 Kcal	31.5 g	27.6 g
		豚肉とキャベツの塩炒め	豚肉		いら	にんにく キャベツ	片栗粉	菜種油	鳥がらだし	3.1 g		
		冬瓜汁	鶏肉 豆腐			冬瓜 えのきたけ ねぎ	片栗粉		しょうゆ			
24	水	ごはん 牛乳		牛乳			白飯					
		厚揚げの肉みそかけ	厚揚げ 豚肉 赤みそ				砂糖 片栗粉	菜種油	料理酒 みりん風調味料	813 Kcal	31.6 g	26.9 g
		れんこんサラダ	まぐろ油漬	刻みのり	水菜	れんこん		ごま マヨネーズ(卵不使用)	味ぽん	1.8 g		
		具だくさん汁	豆腐 油揚げ		人参	ぶなしめじ ねぎ	さつまいも		しょうゆ			
25	木	牛乳		牛乳								
		ハヤシライス	豚肉			にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ	白飯 砂糖	菜種油	料理酒 ハヤシフレーク トマトケチャップ	764 Kcal	29.9 g	26.7 g
		和風マカロニサラダ	まぐろ油漬		赤パプリカ ブロッコリー	ホールコーン キャベツ きゅうり	シエルマカロニ	和風ドレッシング		3.4 g		
26	金	サンドイッチパンズ 牛乳		牛乳			サンドイッチパンズ					
		照り焼きバーガー	牛肉 豚肉 鶏肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 片栗粉 小麦粉 砂糖		しょうゆ 料理酒 みりん風調味料	853 Kcal	31.5 g	27.6 g
		千切り野菜のスープ	鶏肉		人参	玉ねぎ ホールコーン 白菜	じゃがいも		コンソメ粉末	3.1 g		
		ピーチゼリー				もも果汁	砂糖					
29	月	ごはん 牛乳		牛乳			白飯					
		八宝豆腐	豆腐 豚肉 いか		人参 小松菜 ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	菜種油 ごま油	鳥がらだし 料理酒 しょうゆ	804 Kcal	31.4 g	20.4 g
		愛知の食材入り揚げ餃子	豚肉		人参	玉ねぎ レンコン	砂糖 片栗粉 小麦粉	菜種油	しょうゆ	1.4 g		
		糸かまぼこの中華スープ	糸かまぼこ 豆腐	わかめ		えのきたけ 玉ねぎ ねぎ			鳥がらだし しょうゆ			
30	火	ごはん 牛乳		牛乳			白飯					
		さばのカレー焼き	まさば			にんにく			しょうゆ 料理酒 カレー粉	786 Kcal	37.5 g	26.8 g
		野菜とちくわのごま炒め	焼ちくわ		小松菜 人参	キャベツ もやし	砂糖	菜種油 ごま	しょうゆ	2.7 g		
		なめこのみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ		人参	大根 なめこ ねぎ						

※ 都合により、献立内容が変更になる場合があります。