

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・だいず・だいず製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実
1	木	ごはん 牛乳 はながたはんぺん キャベツとツナのあえもの とりだんごじる	牛乳 はながたはんぺん(魚肉) オイルツナ とり肉団子(とり肉)	はながたはんぺん(にんじん) にんじん	はながたはんぺん(キャベツ とうもろこし) キャベツ きゅうり レモンかじゅう とり肉団子(たまねぎ)こんにゃく 干しいたけ はくさい ねぎ しょうが	ごはん はながたはんぺん(でんぷん さとう) さとう とり肉団子(でんぷん さとう)	はながたはんぺん(植物油) 米油
2	金	ごはん 牛乳 そうだかつおのおかかに しおこんがあえ すましじる ◎かしわもち	牛乳 宗田かつおのおかかに(かつお) 塩昆布 かまぼこ とうふ 油あげ	 ほうれん草 にんじん	 キャベツ きゅうり	ごはん 宗田かつおのおかか煮(さとう でんぷん) かしわもち(あずき 米粉 さとう)	 ごま
7	水	ごはん 牛乳 キャベツ入りメンチカツ だいずのごまいため あわせみそじる	牛乳 キャベツ入りメンチカツ(ぎゅう肉 ぶた肉) ぶた肉 ちくわ 大豆 とうふ 油あげ みそ	 いんげん にんじん	キャベツ入りメンチカツ(キャベツ たまねぎ) れんこん ねぎ はくさい 大根	ごはん キャベツ入りメンチカツ(でんぷん パン粉 小麦粉 とうもろこし粉) さとう	キャベツ入りメンチカツ(植物油)米油 ごま油 ごま 米油
8	木	ちゅうかおこわ 牛乳 ぎょうざ(小2こ・中3こ) ちゅうかとうふじる かみまるくん かみかみグミ	牛乳 ぶた肉 えび ぎょうざ(ぶた肉) とうふ ぶた肉 かみかみグミ(ゼラチン)	にんじん ぎょうざ(にら) にんじん	干しいたけ たけのこ えだまめ ぎょうざ(キャベツ) ねぎ	アルファ一化米 アルファ一化もち米 さとう ぎょうざ(小麦粉 でんぷん) かみかみグミ(水あめ さとう)	米油 ごま油 ぎょうざ(植物油) ごま油
9	金	ごはん 牛乳 とりこぼうどん ひじきサラダ ●ごまドレッシング オレンジ	牛乳 とり肉 オイルツナ ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが レモンかじゅう キャベツ とうもろこし オレンジ	ごはん さとう ごまドレッシング	米油 ごま油
12	月	ごはん 牛乳 いかフリッター(小2こ・中3こ) ささみときゅうりのうめあえ さわにわん	牛乳 いかフリッター(いか オキアミ) ささみ ぶた肉 とうふ ゆば	 みつば にんじん	 もやし きゅうり きざみ梅 ねぎ えのきたけ	ごはん いかフリッター(小麦粉 でんぷん さとう) さとう	いかフリッター(大豆油)
13	火	ごはん 牛乳 れんこんサンドフライ はるキャベツのおかかあえ よしのじる	牛乳 れんこんサンドフライ(とり肉) かつおぶし とり肉 生あげ	にんじん にんじん	れんこんサンドフライ(れんこん たまねぎ しいたけ) 春キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	ごはん さとう でんぷん	米油
14	水	ごはん 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ ちくさあえ だんごじる	牛乳 ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆) 油あげ とり肉	 ほうれん草 にんじん	ハンバーグ(たまねぎ)たまねぎ にんにく もやし ねぎ はくさい 干しいたけ	ごはん さとう でんぷん さとう ジャガボール(じゃがいも でんぷん)	米油 米油
15	木	ごはん 牛乳 ビビンバ (ほそぎりにく) ビビンバ (ゆでやさい) わかめスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ	にんじん 小松菜 にんじん	しょうが にんにく たけのこ もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さとう	ごま油 ごま油
16	金	ひじきごはん 牛乳 あじおおばフライ じゃがいものつぺいじる ◎さくらんぼゼリー	牛乳 ひじき とり肉 油あげ ちくわ 青じそ入りあじフライ(あじ) 生あげ	にんじん にんじん	ごぼう えだまめ 大根 ねぎ はくさい こんにゃく さくらんぼゼリー(さくらんぼ果汁)	アルファ一化米 アルファ一化もち米 さとう 青じそ入りあじフライ(パン粉) じゃがいも でんぷん さくらんぼゼリー(さとう 水あめ)	米油 米油
19	月	ごはん 牛乳 さばのしおやき ツナとやさいのいそかあえ しろみそのごじる ●あかしそふりかけ	牛乳 さば オイルツナ かつおぶし 大豆 とうふ 油あげ ぶた肉 みそ	きざみのり ほうれん草 にんじん 赤しそふりかけ	もやし はくさい ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん	
20	火	サンドイッチロールパン(乳) 牛乳 フランクフルトのケチャップソースかけ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 フランクフルト(ぶた肉) ベーコン	にんじん にんじん トマト パセリ	さとう キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ	サンドイッチロールパン フランクフルト(でんぷん さとう)さとう さとう マカロニ	米油
21	水	ごはん 牛乳 そばろごはん ひとしおづけ さつまじる	牛乳 ぶた肉 塩昆布 とり肉 みそ	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ 干しいたけ えだまめ 大根 きゅうり はくさい 大根 ごぼう ねぎ	ごはん さとう さつまいも	米油
22	木	ふくろいりきしめん 牛乳 ごもくきしめん ちくわのいそべあげ(小2こ・中3こ) きりばしだいこんのごますあえ	牛乳 油あげ とり肉 かまぼこ ちくわ磯辺揚げ(たら) オイルツナ	にんじん にんじん	ねぎ 干しいたけ はくさい 切干大根 きゅうり	きしめん ちくわ磯辺揚げ(さとう 小麦粉 でんぷん) さとう	米油 ごま
23	金	ごはん 牛乳 とりにくふうみやき きゅうりとわかめのすのもの ぶたじる	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん にんじん にんじん	ねぎ 生しいたけ レモンかじゅう きゅうり 大根 ねぎ ごぼう	ごはん さとう さとう	
26	月	ごはん 牛乳 おからとだいずのしゅうまい(小2こ・中3こ) チンゲンサイのナムル ちゅうかコーンスープ	牛乳 おからと大豆のしゅうまい(ぶた肉 大豆 おから) とり肉	にんじん にんじん	おからと大豆のしゅうまい(たまねぎ) はくさい もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ 干しいたけ	ごはん さとう 米油	おからと大豆のしゅうまい(植物油) ごま油 米油
27	火	くろロールパン(乳) 牛乳 ジャーマンポテト アスパラサラダ ABCスープ	牛乳 ベーコン チキンハム とり肉	パセリ グリーンアスパラガスにんじん にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ マッシュルーム	くろロールパン フレンチポテト(じゃがいも) さとう マカロニ	フレンチポテト(植物油)米油 米油 米油
28	水	ごはん 牛乳 さわらのあますあんかけ あかしそあえ とうふじる	牛乳 さわら とり肉 とうふ かまぼこ	 赤しそ粉 にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	ごま油
29	木	ごはん 牛乳 カレーライス(乳) えだまめサラダ ミニトマト(小2こ・中3こ)	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん トマト みつば にんじん ミニトマト	たまねぎ パナナ りんご えだまめ キャベツ	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 米油
30	金	ごはん 牛乳 とりにくとえびのチリソースに きゅうりのごまじょうゆ はるさめスープ	牛乳 とり肉 えび ぶた肉	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり ねぎ もやし 干しいたけ	ごはん でんぷん さとう はるさめ	米油 ごま ごま油 ごま油

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。都合により食材を変更させていただく場合があります。
◎は、業者が直接学校へ配送します。●はクラス用のものです。
6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品(100gあたり1g未満)や調味料等は、記載していません。
〈献立について〉
2日 こどもの日にちなんだ「かしわもち」がつかえます。
8日 かみまるくんの日です。「かみかみグミ」をよくかんで食べましょう。
歯が生えかわる時など、かみにくい場合は先生に言いましょう。
※2日「そうだかつおのおかかに」には、まれに魚卵が含まれることがあります。
★長久手市のホームページに詳細な献立材料表や給食レシピを掲載しています。ご家庭でご活用ください。

毎月19日は
「食育の日」
～おうちで
ごはんの日～です。

愛知の野菜

キャベツ、きゅうり、セロリー、大根、たまねぎ、チンゲンサイ
ねぎ、パセリ、ほうれん草、みつば、もやし、ミニトマト

かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。
カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が金絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。
カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。