

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 水	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ごもくきんぴら なめこじる	ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆) とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	大根 ハンバーグ(たまねぎ) ごぼう こんにゃく 大根 なめこ ねぎ	ごはん さとう	ごま油 米油
2 木	ごはん 牛乳 あつやきたまご(卵) よしのに しおこんがあえ	あつやきたまご(たまご) とり肉 生あげ はんぺん	牛乳 こんぶ 塩こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん あつやきたまご(さとう) さとう でんぶん	あつやきたまご(植物油)
3 金	ちゅうかおこわ 牛乳 はるまき ちゅうかとうふじる	ぶた肉 えび はるまき(ぶた肉) とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん はるまき(にんじん) にんじん	干しいたけ たけのこ えだまめ はるまき(キャベツ たまねぎ たけのこ) ねぎ はくさい もやし	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう はるまき(小麦粉 はるさめ)	米油 ごま油 米油 ごま油
6 月	ごはん 牛乳 あいちのにくだんご(小2こ・中3こ) こまつなのおひたし いものこじる ◎おつきみゼリー	肉団子(とり肉 ぶた肉 大豆 とうふ) とり肉 みそ	牛乳	 こまつな にんじん にんじん	肉団子(たまねぎ れんこん) キャベツ もやし こんにゃく えのきたけ はくさい ねぎ お月見ゼリー(ぶどう果汁)	ごはん 肉団子(でんぶん) さとう さといも お月見ゼリー(さとう)	肉団子(植物油)
7 火	クロスロールパン(乳) 牛乳 ホキフライ いろどりサラダ ABCスープ	ホキフライ(ホキ) ハム かつおぶし とり肉	牛乳 塩こんぶ	 にんじん にんじん パセリ	 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	クロスロールパン ホキフライ(パン粉 小麦粉 でんぶん) さとう マカロニ じゃがいも	米油 米油 米油
8 水	ごはん 牛乳 キムタクごはん だいずもやしのナムル にくだんごやさいのスープ かみまるくん かんそうごさかな	ぶた肉 ハム とり肉団子(とり肉)	牛乳 かんそうごさかな(かたくちいわし)	 チンゲンサイ にんじん にんじん	つぼ漬 はくさいキムチ漬 ねぎ もやし だいずもやし はくさい たまねぎ たけのこ えのきたけ とり肉団子(たまねぎ)	ごはん さとう とり肉団子(でんぶん さとう) かんそうごさかな(さとう 水あめ)	ごま油 ごま油
9 木	ごはん 牛乳 とりにくのりんごソースかけ おかかあえ こんさいのごまじる	とり肉 かつおぶし ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	 にんじん にんじん	りんご たまねぎ しょうが にんにく レモンかじゅう もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん さとう さとう	 ごま 米油
10 金	ごはん 牛乳 てっかみそ いそかあえ とうもろこしのうすくずじる	大豆 はんぺん ぶた肉 みそ とうふ とり肉	牛乳 きざみのり くきわかめ	にんじん いんげん ほうれん草 にんじん	ごぼう しょうが こんにゃく はくさい ねぎ とうもろこし	ごはん さとう でんぶん	米油
14 火	ごはん 牛乳 さばのなんばんづけ ごまあえ わかめじる	さば とうふ とり肉	牛乳 わかめ	 にんじん にんじん	ねぎ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さとう	ごま油 ごま
15 水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため ささみときゅうりのうめあえ あきのふきよせじる	ぶた肉 ささみ かまぼこ 油あげ みそ	牛乳	 にんじん	しょうが たまねぎ もやし きゅうり 梅肉 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう さつまいも	 中華めん
16 木	ふくろいりちゅうかめん 牛乳 ごもくラーメン あげぎょうざ(小2こ・中3こ) チンゲンサイのちゅうかあえ	ぶた肉 ぎょうざ(ぶた肉) ハム	牛乳	にんじん ぎょうざ(にら) チンゲンサイ にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく ぎょうざ(たまねぎ キャベツ) キャベツ	ごはん ぎょうざ(でんぶん パン粉 小麦粉) さとう	ごま油 米油 ごま油
17 金	ごはん 牛乳 おこのみどんぶり(卵) ひとしおづけ ゆばのすましじる	とり肉 オイルツナ たまご ぶた肉 とうふ ゆば	牛乳 塩こんぶ	にんじん にんじん みつば にんじん	干しいたけ グリンピース 紅しょうが 大根 きゅうり はくさい えのきたけ	ごはん さとう	米油
20 月	ごはん 牛乳 なっとう いろどり あわせみそじる	なっとう とり肉 はんぺん とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	 にんじん にんじん	 れんこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ ねぎ はくさい 大根	ごはん さとう	米油
21 火	くろロールパン(乳) 牛乳 さつまいものクリームに(乳) グリーンサラダ オレンジ	とり肉 ハム	牛乳 粉チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ オレンジ	くろロールパン さつまいも 小麦粉 さとう	米油 オリーブ油
22 水	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかいため しゅうまい(小2こ・中3こ) きゅうりのごまじょうゆ	ぶた肉 生あげ えび いか しゅうまい(ぶた肉)	牛乳	にんじん	しょうが グリンピース はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ しゅうまい(たまねぎ) きゅうり	ごはん でんぶん しゅうまい(パン粉 でんぶん さとう 小麦粉) さとう	ごま油 ごま ごま油
23 木	(小)くりおこわ 牛乳 (中)ごはん あじのいそペフライ (中)あかしそあえ とうふじる ◎ヨーグルト(乳)	とり肉 油あげ あじのいそペフライ(アジ) とうふ かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤しそ粉 にんじん	干しいたけ キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう くり ごはん あじのいそペフライ(パン粉 でんぶん 小麦粉)	米油 米油
24 金	ごはん 牛乳 まめじゃこごはん キャベツとツナのあえもの ぶたじる	大豆 かつおぶし オイルツナ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな にんじん	キャベツ レモン果汁 大根 ねぎ ごぼう	ごはん さとう さとう	ごま 米油
27 月	ごはん 牛乳 かんとうに いわしのうめに ひじきサラダ ●ごまドレッシング	ぶた肉 はんぺん 生あげ いわし梅煮(いわし) チキンハム	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん いわし梅煮(赤しそ) にんじん	こんにゃく 大根 いわし梅煮(梅肉) キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう いわし梅煮(さとう でんぶん)	 ごまドレッシング
28 火	(小)ごはん 牛乳 (中)くりおこわ キャベツいりメンチカツ (小)あかしそあえ さわにわん (中)ミニアセロラゼリー(2こ)	とり肉 油あげ メンチカツ(牛肉 ぶた肉 大豆) ぶた肉 とうふ ゆば	牛乳	にんじん 赤しそ粉 みつば にんじん	干しいたけ メンチカツ(キャベツ たまねぎ) キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ アセロラゼリー(アセロラ果汁)	ごはん アルファー化米 アルファー化もち米 さとう くり メンチカツ(パン粉 小麦粉 でんぶん とうもろこし粉)	米油 米油 メンチカツ(植物油)
29 水	ごはん 牛乳 ホイコーロー かぶうあえ ワンタンスープ	ぶた肉 生あげ みそ ハム とり肉	牛乳	にんじん ビーマン にんじん	キャベツ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし ねぎ はくさい	ごはん さとう でんぶん さとう ワンタン	米油 ごま油 ごま 米油 ごま油
30 木	ソフトめん 牛乳 にくみそかけ きりぼしだいこんのごまずあえ りんご	ぶた肉 ぶたレバー みそ オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ 切干大根 きゅうり りんご	ソフトめん さとう でんぶん さとう	ごま
31 金	ごはん 牛乳 カレーライス(乳) ポテトチップスサラダ ミニトマト(小1こ・中2こ)	ぶた肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ミニトマト	たまねぎ パナナ りんご きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも 小麦粉 ポテトチップス	米油

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〉

6日 中秋の名月にちなんで「いものこじる」と「おつきみゼリー」のお月見献立です。

8日 かみまるくんの日です。「だいずもやしのナムル」や「かんそうごさかな」をよくかんで食べましょう。歯がはえかわる時など、かみにくい場合は先生に言いましょう。

24日「まめじゃこごはん」は、ごはんと一緒に食べましょう。

※ 27日「いわしのうめに」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

今月の愛知の野菜

こまつな パセリ みつば

毎月19日は「食育の日」

～おうちでごはんの日～です。

サバ

秋から冬にかけて旬を迎え、脂がのっておいしくなります。一般的にサバといえば「マサバ」のことを指しますが、日本近海では、腹側にごまのような小さな斑点がある「ゴマサバ」もとれます。また、近年では、ヨーロッパなどから輸入した「タイセイヨウサバ」も利用されるようになりました。サバには良質なタンパク質のほか、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれており、血の流れをよくしたり、脳を活性化したりといった効果が期待できます。

マサバ

ゴマサバ

タイセイヨウサバ

14日(火)は「タイセイヨウサバ」の南蛮漬けです。