

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 魚・肉・卵・だいず・だいず製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実
4火	ごはん 牛乳 そうだかつのおおかに うめあえ しろみそのごじる	宗田かつおのおおかに煮(宗田かつお かつおぶし) ささみ 大豆 とうふ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳		キャベツ きゅうり ねり梅 ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん 宗田かつおのおおかに煮(さとう でんぶん) さとう さといも	
5水	ごはん 牛乳 ちゅうかはん はるさめサラダ だいがくいも	ぶた肉 えび いか ハム	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ グリンピース キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ	ごはん でんぶん はるさめ さとう さつまいも さとう	ごま油 ごま油 米油 黒ごま
6木	ごはん 牛乳 こうやとうふのたまごとじ(卵) キャベツとツナのあえもの オレンジ	たまご とり肉 高野とうふ オイルツナ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり レモンかじゅう オレンジ	ごはん さとう さとう	米油 米油
7金	 ごはん 牛乳 チキンカツのレモンソースかけ ごもくきんぴら よしのじる	チキンカツ(とり肉) ぶた肉 生あげ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	レモンかじゅう れんこん ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	ごはん チキンカツ(パン粉 小麦粉) さとう さとう でんぶん	米油 ごま油 米油
10月	ごはん 牛乳 てっかみそ いそかあえ みかん	大豆 はんぺん ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	ごぼう しょうが こんにゃく はくさい みかん	ごはん さとう	米油
11火	クロスロールパン(乳) 牛乳 あいちのボークウインナー(小1本・中2本) ツナサラダ ミネストローネ	愛知ボークのウインナー(ぶた肉) オイルツナ ベーコン	牛乳	愛知ボークのウインナー(にんじん) にんじん にんじん トマト パセリ	愛知ボークのウインナー(たまねぎ) とうもろこし キャベツ セロリー たまねぎ	クロスロールパン 愛知ボークのウインナー(でんぶん さとう) さとう マカロニ じゃがいも	米油
12水	ごはん 牛乳 ビビンバ(ほそぎりにく) ビビンバ(ゆでやさい) とうふとわかめのスープ ぶくろいりうどん 牛乳	ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	にんにく たけのこ だいずもやし もやし たまねぎ	ごはん さとう さとう	ごま油 ごま油 ごま ごま油
13木	カレーうどん(乳) さつまいもコロッケ ふくじんづけサラダ	とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり	白玉うどん 小麦粉 さつまいもコロッケ(さつまいも パン粉 小麦粉 さとう)	米油 バター 米油
14金	ごもくごはん 牛乳 さばのはちょうみそに きのこじる	とり肉 かまぼこ 油あげ さば八丁みそ煮(さば みそ) ぶた肉 生あげ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ しめじ えのきたけ 干しいたけ 大根	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう さば八丁みそ煮(さとう)	米油
17月	ごはん 牛乳 にくだんごのあまずに ささみとやさいのごまだれあえ ちゅうかスープ	ミートボール(牛肉 ぶた肉 とり肉 大豆) ささみ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	ミートボール(たまねぎ) たまねぎ グリンピース もやし ごぼう ねぎ たまねぎ たけのこ	ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま
18火	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに にくじゃが きしめんじる	いわしのしょうが煮(いわし) ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	いわしのしょうが煮(しょうが) たまねぎ こんにゃく えだまめ ねぎ	ごはん いわしのしょうが煮(さとう でんぶん) じゃがいも さとう きしめん	米油
19水	ミルクロールパン(乳) 牛乳 とりにくのワートルソーイ(乳) ビーンズサラダ ミニトマト(小1こ・中2こ)	とり肉 大豆 チキンハム	牛乳 粉チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	ミルクロールパン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 米油 オリーブ油
20木	(小)ごはん 牛乳 (中)ひじきごはん こんさいコロッケ (小)しおこんぶあえ あわせみそしる (中)ミニアセロラゼリー(2こ)	とり肉 ちくわ とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 根菜コロッケ(にんじん) にんじん	ごぼう こんにゃく 根菜コロッケ(れんこん 切干大根 ごぼう) キャベツ きゅうり ねぎ はくさい 大根 ミニアセロラゼリー(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 根菜コロッケ(じゃがいも さとう 米粉/パン粉 米粉) ミニアセロラゼリー(さとう 水あめ)	米油 米油 ごま
21金	ごはん 牛乳 ガバオライス チンゲンサイのサラダ クイッティオスープ	ぶた肉 ぶたレバー とり肉 オイルツナ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく はくさい ねぎ たけのこ もやし 干しいたけ ごぼう	ごはん さとう さとう クイッティオ(米粉 でんぶん)	ごま油 ごま油 ごま油 米油
26水	(小)ひじきごはん 牛乳 (中)ごはん ぶりのたつたあげ (中)しおこんぶあえ さつまいものみそしる	とり肉 油あげ ちくわ ぶり竜田(ぶり) ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 はくさい ねぎ	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう ごはん ぶり竜田(でんぶん)	米油 ごま
27木	ソフトめん 牛乳 ミートソースかけ(乳) ポテトチップスサラダ りんご	ぶた肉 ぶたレバー ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ りんご	ソフトめん さとう ポテトチップス	バター
28金	ごはん 牛乳 おからいりハンバーグ まなごまあえ けんちんじる	おからいりハンバーグ(とり肉 おから ぶた肉) ぶた肉 とうふ	牛乳	まなこまつな にんじん	おからいりハンバーグ(たまねぎ) もやし ごぼう 大根 ねぎ	ごはん さとう でんぶん おからいりハンバーグ(パン粉 でんぶん) さとう じゃがいも でんぶん	ごま ごま油

学校給食の食べ方

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。
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〉
7日 かみまるくんの日です。「ごもくきんぴら」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。
19日 「とりにくのワートルソーイ」は、長久手市の友好姉妹都市ワートルロー市のあるベルギー王国の料理です。とり肉をクリームで煮た料理です。
21日 「ガバオライス」は、タイの代表的な料理です。ごはんと一緒に食べましょう。
「クイッティオスープ」は、クイッティオというお米から作った麺が入ったスープです。どちらも初登場です。
28日 「おからいりハンバーグ」は、愛知県産の大豆から作られたおからを、とり肉とぶた肉にまぜたハンバーグです。甘辛いたれがかかっています。
※ 4日「そうだかつおのおおかに」、14日「さばのはちょうみそに」、18日「いわしのしょうがに」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
キャベツ きゅうり セロリー 大根 チンゲンサイ
にんじん はくさい パセリ ほうれん草
ミニトマト



毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。
食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



★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。ご家庭で活用してください。