

学校給食献立表

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものとなるもの		主に体の調子を整えるものとなるもの		主にエネルギーのもととなるもの	
		1群 魚・肉・卵・だいたいず・だいたいず製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色やさしい	4群 その他のやさしい・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実
1月	ごはん 牛乳 いかフリッター(小2こ・中3こ) しゃきしゃきやさしいのごまずあえ あわせみそする	いかフリッター(いか) オイルツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳 牛乳	みずな にんじん にんじん	切干大根 ごぼう れんこん ねぎ はくさい 大根	ごはん いかフリッター(小麦粉 米粉 でんぷん さとう) さとう	いかフリッター(大豆油) ごま
2火	あいちのこめこいりパン(乳) 牛乳 チキンビーンズ ジャーマンポテト フルーツミックス	大豆 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマトジュース パセリ	たまねぎ とうもろこし 黄桃 バイロ 甘夏みかん いちごゼリー(いちご)	あいちの米粉入りパン さとう フレンチポテト(じゃがいも) いちごゼリー(さとう)	米油 フレンチポテト(植物油) 米油
3水	ごはん 牛乳 とりにくのごまふうみやき しおこんが あえ ふだまじる	とり肉 とうふ	牛乳 しおこんが	にんじん みつば にんじん	ねぎ しいたけ レモンかじゅう キャバツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう	ごま 米油 ごま
4木	ふくろいりちゅうかめん 牛乳 しおラーメン ミニにくまん チンゲンサイのナムル	ぶた肉 肉まん(ぶた肉 大豆) チキンハム	牛乳	にんじん いら チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ とうもろこし にんにく 肉まん(たまねぎ たけのこ) もやし	中華めん 肉まん(小麦粉 さとう でんぷん パン粉) さとう	肉まん(ごま油) ごま油
5金	ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ うめおかかあえ しるみそのごじる	あじでんぷん付き(あじ) ささみ かつおぶし 大豆 とうふ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャバツ きゅうり ねり梅 ねぎ 大根 こんにやく	ごはん あじでんぷん付き(でんぷん) さとう さとう	米油
8月	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ いそかあえ さわにわん あじつけかんそうどうふ	ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆) ぶた肉 とうふ ゆば 味噌乾燥どうふ(とうふ きなこ)	牛乳 きざみのり	ほうれん草 みつば にんじん	ハンバーグ(たまねぎ) 大根 もやし はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん 味噌乾燥どうふ(小麦粉 もち米 でんぷん さとう)	味噌乾燥どうふ(植物油)
9火	ごはん 牛乳 やさいたつぷりぶたどん あつやきたまごのあんかけ(卵) はりはりづけ	ぶた肉 あつやきたまご(たまご)	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ こんにやく きゅうり 千切り大根漬	ごはん さとう	米油 あつやきたまご(さとう) でんぷん さとう
10水	ごはん 牛乳 しゅうまい(小2こ・中3こ) かふうあえ なまあげのちゅうかいため	しゅうまい(ぶた肉) ハム ぶた肉 生あげ えび いか	牛乳	にんじん	しゅうまい(たまねぎ) キャバツ きゅうり しょうが グリンピース はくさい たまねぎ たけのこ	ごはん しゅうまい(小麦粉 パン粉 でんぷん) さとう でんぷん	ごま 米油 ごま油 ごま油
11木	ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね(小2こ・中3こ) わふうツナサラダ さつまじる	ごぼう入りつくね(とり肉 大豆) オイルツナ とり肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう入りつくね(たまねぎ ごぼう) キャバツ きゅうり 大根 ねぎ	ごはん ごぼう入りつくね(でんぷん さとう) さとう さつまじも	ごぼう入りつくね(植物油) ごま油
12金	ごもくごはん 牛乳 チキンかつ だんごじる ◎ヨーグルト(乳)	とり肉 ちくわ 油あげ チキンかつ(とり肉) ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん	ごぼう 干しいたけ ねぎ はくさい 干しいたけ	アルファ一化米 アルファ一化もち米 さとう チキンかつ(パン粉 小麦粉 米粉) ジャガボール(じゃがいも でんぷん)	米油 米油 米油
15月	ごはん 牛乳 だいこんぱいりこめこチヂミ きゅうりのごまじょうゆ ピリからスープ	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	チヂミ(にんじん 大根葉) にんじん いら	チヂミ(たまねぎ) きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ にんにく	ごはん チヂミ(米粉 でんぷん) さとう さとう	チヂミ(植物油) ごま油 ごま ごま油 米油 ごま油
16火	ごはん 牛乳 ながくてやさしいカレーライス(乳) あいちのやさしいサラダ ミニトマト(小2こ・中3こ) ◎がまごおりみかんゼリー	ぶた肉 チキンハム	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ ズッキーニ パナナ りんご キャバツ きゅうり みかんゼリー(みかん果汁)	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	米油 バター 米油
17水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため キャバツとツナのあえもの こんさいのごまじる	ぶた肉 オイルツナ とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャバツ きゅうり レモン果汁 大根 れんこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう	米油 ごま 米油
18木	ソフトめん 牛乳 ミートソース(乳) ポテトチップスサラダ オレンジ	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 キャバツ オレンジ	ソフトめん さとう ポテトチップス	バター
19金	ごはん 牛乳 そうだかつおのおかかに いりどり けんちんじる	宗田かつおのおかか煮(かつお) とり肉 はんぺん ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にんじん	れんこん ごぼう こんにやく 干しいたけ 大根 ねぎ	ごはん 宗田かつおのおかか煮(さとう でんぷん) さとう じゃがいも でんぷん	米油 ごま油
22月	ごはん 牛乳 ピビンバ(ほそぎりにく) ピビンバ(ゆでやさしい) ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	にんにく たけのこ だいずもやし もやし ねぎ たけのこ 干しいたけ	ごはん さとう さとう ワンタン	ごま油 ごま油 ごま
23火	クロスロールパン(乳) 牛乳 いかフライのレモンソース えだまめサラダ ●ごまドレッシング ポトフ	いかフライ(いか) ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	レモンかじゅう えだまめ キャバツ きゅうり たまねぎ しめじ	クロスロールパン いかフライ(パン粉 小麦粉 とうもろこし粉) さとう ごまドレッシング	米油
24水	ごはん 牛乳 さばはっちょうみそに ささみときゅうりのうめあえ きしめんじる	さば八丁みそ煮(さば みそ) ささみ ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり きざみ梅 ねぎ	ごはん さば八丁みそ煮(さとう) さとう きしめん	米油 ごま油
25木	ごはん 牛乳 キャバツ入りつくね やさいとあげのおひたし じゃがいものたまごとじ(卵)	キャバツ入りつくね(とり肉) 油あげ たまご ウインナー	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな にんじん	キャバツ入りつくね(キャバツ えんどう豆) もやし たまねぎ えだまめ	ごはん キャバツ入りつくね(でんぷん さとう) さとう じゃがいも さとう	米油 ごま油
26金	ちゅうかおこわ 牛乳 しそいりとりはるまき ちゅうかスープ ◎さくらんぼゼリー	ぶた肉 えび とり春巻き(とり肉 大豆) とり肉 とうふ	牛乳	にんじん とり春巻き(にんじん 青しそ) チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ えだまめ とり春巻き(たまねぎ キャバツ ねぎ しょうが) ねぎ はくさい 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 とり春巻き(はるまきでんぷん さとう 小麦粉 米粉) さくらんぼゼリー(さとう 水あめ)	米油 ごま油 ごま油
29月	ごはん 牛乳 いわししょうがに おひたし ぶたじる	いわししょうが煮(いわし) ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	いわししょうが煮(しょうが) キャバツ 大根 ねぎ ごぼう	ごはん いわししょうが煮(さとう でんぷん) さとう	米油 ごま油
30火	ごはん 牛乳 ぎょうざ(小2こ・中3こ) はるさめサラダ ちゅうかコーンスープ	ぎょうざ(ぶた肉) ハム とり肉	牛乳	ぎょうざ(いら) にんじん	ぎょうざ(キャバツ) キャバツ きゅうり たまねぎ とうもろこし ねぎ 干しいたけ	ごはん ぎょうざ(でんぷん 小麦粉) はるさめ さとう	ぎょうざ(植物油) 米油 ごま油 米油

学校給食の日

小1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達します。●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〉
8日 かみまるくんの日です。「あじつけかんそうどうふ」をよくかんで食べましょう。歯が生えかわる時など、噛みにくい場合は先生に言います。
16日 「愛知を食べる学校給食の日」です。長久手市のじゃがいもやズッキーニ、愛知県産のたまねぎ、チンゲンサイ、キャバツ、ミニトマトを使います。「ゼリー」は、蒲郡みかんの果汁を使ってお作りしました。「ながくての給食」で詳しく紹介しています。是非ご覧ください。
*19日「そうだかつおのおかかに」、24日「さばはっちょうみそに」、29日「いわししょうがに」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。



愛知の野菜
キャバツ、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ
パセリ、みつば、ミニトマト

