

「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「よくかんで食べよう」

日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の骨子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		材料(kcal)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類			
1火	主食	ごはん				白米		753		
	汁物	鶏団子と筍のすまし汁		鶏ひき肉	わかめ	人参 みつば ねぎ	筍 玉葱 干し椎茸			
	主菜	白身魚と新じゃがの香味醤油		白身魚(ホキ)			しょうが すだち		じゃがいも 砂糖	油 ごま油
	副菜	キャベツときゅうりの香り和え		かつお節		人参	キャベツ きゅうり		砂糖	ごま油
	その他	牛乳			牛乳					
2水	主食	菜めし			大根菜	白米		762		
	汁物	根菜とベーコンのジンジャースープ		油揚げ ベーコン	人参	玉葱 大根 ごぼう 蓮根 白ねぎ しょうが				
	主菜	白ごまつくね(3個)		鶏モモ肉 レバー 大豆			玉葱		パン粉 でんぷん 砂糖	ごま 豚脂 油
	副菜	人参シリシリ		ツナ 卵		人参			砂糖	
	その他	牛乳			牛乳					
3木	主食	ロールパン				ロールパン		888		
	汁物	ポテトのポターージュ		ベーコン	スキムミルク 生クリーム	人参	玉葱		じゃがいも パター	
	主菜	鰯のかりかりフライ(2個)			鰯(いわし)				じゃがいも 油	
	副菜	インゲンとコーンのスパイスソテー		豚ひき肉	人参 いんげん 枝豆		とうもろこし にんにく		オリーブオイル	
	その他	牛乳 ブルーベリージャム			牛乳				ジャム	
4金	主食	ごはん				白米		756		
	汁物	キムチと挽肉の担々味噌汁		豚ひき肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ キムチ漬け 干し椎茸 にんにく		ねりごま ごま油	
	主菜	彩り野菜と豚肉のチャブチェ		豚モモ肉	ほうれん草 人参 バフリカ		にんにく しょうが 玉葱 もやし ピーマン		緑豆春雨 はちみつ 砂糖	油 ごま油
	副菜									
	その他	牛乳			牛乳					
7月	主食	ごはん				白米		812		
	汁物	白味噌ちゃんこ		豚モモ肉 油揚げ 米みそ	人参 ねぎ	玉葱 キャベツ えのき 干し椎茸 にんにく	マロニー			
	主菜	鮭と新牛乳の柑橘醤油ソース		鮭(まぐろ)			新ごぼう		砂糖	油
	副菜	ひじきサラダ		大豆	ひじき		きゅうり とうもろこし		砂糖	ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳			牛乳					
8火	主食	麦ごはん				押し麦 白米		790		
	煮物	ボークビーンズ		大豆 ひよこ豆 豆乳 赤いんげん豆 豚モモ肉	人参 トマト パセリ	玉葱	じゃがいも 砂糖			
	主菜	ポイルウインナー(2本)		ウインナー						
	副菜	コーンとアスパラのバターチーズソテー			粉チーズ	人参 アスパラガス	とうもろこし		バター 油	
	その他	牛乳			牛乳					
9水	主食	ごはん				白米		750		
	汁物	豆腐と野菜のごま豆乳スープ		ベーコン 絹ごし豆腐 豆乳 米みそ	人参	白菜 玉葱 干し椎茸 白ねぎ しょうが	じゃがいも		ねりごま ごま油	
	主菜	豚肉と野菜のオイスターソース炒め		豚モモ肉 米みそ	人参 チンゲンサイ	にんにく しょうが 筍 キャベツ 玉葱	砂糖 でんぷん		ごま油	
	副菜									
	その他	牛乳 ミニゼリー			牛乳				ゼリー	
10木	主食	野菜と豚バラのカレーきしめん				白米		745		
	汁物	きしめん					きしめん			
	主菜	野菜と豚バラのカレー南蛮スープ		豚ばら肉 油揚げ かまぼこ 豆乳	人参 ねぎ	玉葱 白ねぎ 白菜 しょうが	砂糖			
	副菜	五目厚焼き玉子		卵	人参	椎茸				
	その他	牛乳			牛乳	ゆかり粉	キャベツ		ごま	
11金	主食	わかめごはん			わかめ	白米		825		
	煮物	じゃが芋と車麩の含め煮		鶏モモ肉 はんぺん	人参 いんげん	玉葱 干し椎茸 しょうが	じゃがいも 車ぶ 砂糖			
	主菜	ふんわり野菜揚げ(2個)		豆腐 魚のすり身	人参 枝豆	とうもろこし			油	
	副菜	きゅうりと切干大根のおかかサラダ		かつお節	人参	きゅうり 切干大根 とうもろこし	砂糖		ごま	
	その他	牛乳			牛乳					
14月	主食	ごはん				白米		897		
	煮物	蒲鉾入り衣笠丼の具		油揚げ かまぼこ 卵	人参 ねぎ	玉葱 干し椎茸	砂糖 でんぷん			
	主菜	いかフライのレモン醤油		いか			レモン		パン粉 砂糖	油
	副菜	キャベツの胡麻菜っ葉和え			大根菜		キャベツ		ごま	
	その他	牛乳			牛乳					
15火	主食	名古屋コーチンの時雨煮丼				白米		766		
	主菜	名古屋コーチん								
	副菜	名古屋コーチん								
	汁物	さやえんどうとベーコンの白味噌汁		鶏ひき肉	人参 さやえんどう	ごぼう しょうが にんにく	砂糖		じゃがいも	
	その他	牛乳			牛乳					

《かみかみ献立》  
よくかんで食べよう!

《まごわやさしい献立》

《愛知の畜産業応援献立【名古屋コーチんの時雨煮丼】~名古屋コーチン使用~》

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		kcal
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
16水	主食	ごはん					白米		745
	汁物	豆腐と野菜の春雨スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 絹ごし豆腐		人参 ねぎ	玉葱 白菜 きくらげ しょうが	春雨	ごま油	
	主菜	えびしゅうまい (3個)	えび 魚のすり身				小麦粉		
	副菜	豚肉と筍のチンジャオロース	豚モモ肉 米みそ		ピーマン 人参	筍 しょうが にんにく	砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
17木	主食	米粉パン					米粉パン		815
	汁物	高原キャベツのジュリエンスープ	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ 玉葱			
	主菜	ミートボールと野菜のトマト煮込み	豚・鶏・牛ひき肉		枝豆 トマト	玉葱 りんご にんにく	砂糖	オリーブオイル	
	その他	牛乳 ココアと抹茶の手作りカップケーキ 	きな粉 豆乳	牛乳			小麦粉 米粉 コーンスターチ 砂糖	油	
<b>「愛知を食べる学校給食の日」</b> <span style="float: right;">愛知の食料を味わおう！ </span>									
18金	主食	とりめし	鶏肉 油揚げ				白米 砂糖		898
	汁物	花魁と豆腐のかき玉スープ	卵 絹ごし豆腐		人参 みつば	干し椎茸 玉葱	花魁 でんぶん		
	主菜	愛知県産鶏しそ巻	鶏肉		人参 ねぎ しそ	玉葱 キャベツ しょうが	春雨 小麦粉	油	
	副菜	カリモリと切干大根のごまゆかり和え			ゆかり粉	カリモリ 切干大根		ごま	
	その他	牛乳 蒲郡みかんゼリー		牛乳		蒲郡みかんゼリー			
21月	主食	ごはん					白米		752
	汁物	新じゃがの五目味噌汁	鶏ひき肉 生揚げ 豆みそ こうじみそ 麦みそ		人参 ねぎ	白菜 玉葱 しょうが	じゃがいも		
	主菜	ちくわの二色揚げ (2)	ちくわ	青のり粉			小麦粉 米粉 でんぶん	油	
	副菜	浦上とぼろ 	豚モモ肉 はんぺん 米みそ		人参 さやいんげん	ごぼう もやし しらたき	砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
22火	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 白米		865
	煮物	ココロポテトのドライカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 豆乳		人参 パセリ トマト	にんにく しょうが 玉葱	じゃがいも	オリーブオイル	
	主菜	インゲンのアーモンドソテー	ウインナー		さやいんげん パセリ	とうもろこし にんにく		アーモンド バター オリーブオイル	
	副菜	福神漬				福神漬			
	その他	牛乳		牛乳					
23水	主食	ごはん					白米		774
	汁物	鶏塩ちゃんこ	鶏モモ肉 油揚げ		人参 にら	玉葱 キャベツ もやし 干し椎茸 しょうが にんにく	マロニー		
	主菜	鯖の銀紙焼	鯖(さば) 豆みそ						
	副菜	ひじきと枝豆のごまマヨサラダ	米みそ かつお節	ひじき	人参 枝豆	とうもろこし	砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
24木	主食	たっぷり野菜の味噌ラーメン							860
	汁物	中華麺					中華めん		
	汁物	たっぷり野菜の味噌ラーメンスープ	豚ばら肉 豆みそ 米みそ		人参	玉葱 キャベツ きくらげ 白ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	でんぶん	ごま油 油	
	主菜	ザンギ(2個) 	鶏モモ肉			にんにく しょうが			
	副菜	フルーツと杏仁のカクテル				ナタデココ パイナップル 黄桃	杏仁豆腐 メロンゼリー いちごゼリー		
その他	牛乳		牛乳						
25金	主食	ごはん					白米		746
	煮物	白醤油肉じゃが	豚ばら肉 豚モモ肉 はんぺん		人参 さやいんげん	玉葱 しらたき 干し椎茸	じゃがいも 砂糖		
	主菜	五目とつ肉団子 (2個)	豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉	ひじき 青のり	人参	玉葱 ごぼう しょうが			
	副菜	キャベツと筍の土佐和え	油揚げ かつお節		小松菜 人参	キャベツ 筍 しょうが	砂糖	ごま油	
	その他	牛乳 味付けのり		牛乳 味付けのり					
28月	主食	ごはん					白米		871
	汁物	夏大根と根菜の豚汁	豚モモ肉 油揚げ 豆みそ 米みそ こうじみそ		人参	しょうが にんにく ごぼう 大根 こんにゃく 白ねぎ		ごま油	
	主菜	三河赤鶏のソースカツ	鶏むね肉				パン粉 砂糖	油	
	副菜	きゅうりとマカロニの和風サラダ				とうもろこし きゅうり	マカロニ 砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
29火	主食	ごはん					白米		780
	汁物	冬瓜と豆腐の香味生姜スープ	ベーコン 油揚げ 絹ごし豆腐		人参 ねぎ	玉葱 冬瓜 干し椎茸 しょうが にんにく			
	主菜	鶏ちゃん炒め 	鶏モモ肉 豆みそ こうじみそ		人参 にら	玉葱 キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	
	その他	牛乳 さらす揚げ		牛乳			さらす揚げ		
	煮物	揚げ南瓜とじゃが芋のそぼろ煮	鶏ひき肉 はんぺん		南瓜 人参 枝豆	玉葱 しょうが 干し椎茸	白米 じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	
30水	主菜	厚焼き卵	卵						814
	副菜	きゅうりの塩こぶサラダ		塩昆布		きゅうり 玉葱 しょうが すだち	砂糖	オリーブオイル	
	その他	牛乳 ふりかけ		牛乳			ふりかけ		

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。