

「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 「食事のあいさつをきちんとしよう」

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)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(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月	主食	ごはん				白米		746	
	汁物	薩摩芋と舞茸の豚汁		生揚げ 豚もも肉	人参	玉葱 種根 舞茸	さつまいも		ごま油
	主菜	鶏ごぼうつくね(3個)		豆みそ 米みそ		白ねぎ しょうが			
	副菜	キャベツとちくわの彩りおかか和え		鶏むね肉		ごぼう 玉葱 しょうが	砂糖		豚脂 油
	その他	牛乳		ちくわ かつお節	チンゲンサイ	キャベツ	砂糖		ごま油
				牛乳		とうもろこし しょうが			
2月	よくかんで食べよう! <b>かみかみ献立</b>								
	主食	ごはん				白米		852	
	汁物	塩ちゃんこ		豚もも肉 油揚げ	人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし えのき	マロニー		
	主菜	鯖のすだち白醤油ソース		<b>鯖(さば)</b>		干し椎茸 にんにく	砂糖		油 ごま油
	副菜	ひじきとごぼうのごまマヨサラダ		ツナ 米みそ	ひじき	しょうが すだち(果汁、生)	砂糖		ごま
その他	牛乳			枝豆	ごぼう とうもろこし	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ		
				牛乳					
4月	主食	小型ロールパン				小型ロールパン		733	
	汁物	鶏団子と野菜の和風コンソメスープ		鶏ひき肉	人参	かぶ 玉葱 白菜			オリーブオイル
	主菜	オムレツ		たまご		白ねぎ エリンギ			
	副菜	たっぷり野菜のソース焼きそば		豚ばら肉 ちくわ	人参	切干大根 もやし キャベツ	中華麺		油
	その他	牛乳 りんごゼリー			牛乳	玉葱 しょうが	りんごゼリー		
5月	主食	ごはん				白米		816	
	汁物	キムチと挽肉のピリ辛味噌汁		豚ひき肉 生揚げ 米みそ	人参 ねぎ	玉葱 キャベツ	じゃがいも		ごま油
	主菜	鮭と大豆の香味ソース		<b>鮭(さけ)</b> 大豆		キムチ漬け にんにく	砂糖		油 ごま油
	副菜	春雨の香りごまサラダ			人参	しょうが	春雨 砂糖		ごま油 ごま
	その他	牛乳			牛乳	さゆりり もやし しょうが			
8月	主食	わかめごはん				白米		772	
	汁物	ほうとう風煮込み		生揚げ 米みそ	人参 南瓜	大根 白菜 白ねぎ	ワンタン		
	主菜	白ごまつくね(2個)		鶏もも肉 レバー 大豆		ごぼう しょうが	パン粉		ごま 豚脂
	副菜	枝豆と竹輪のコロコロチーズサラダ		ちくわ ツナ	チーズ	キャベツ とうもろこし	でんぷん 砂糖		ごま 油
	その他	牛乳			牛乳		砂糖		ノンエッグ マヨネーズ
9月	主食	麦ごはん				押し麦 白米		861	
	煮物	挽肉と野菜のダルカレー		牛ひき肉 豚ひき肉	人参 バセリ	にんにく しょうが			オリーブオイル
	主菜	ブロッコリーと卵のマカロニサラダ		白花生 大豆 豆乳	トマト	玉葱 マッシュルーム	マカロニ 砂糖		ノンエッグ
	副菜	福神漬		たまご 鶏ささみ肉	フロッコリー		砂糖		マヨネーズ
	その他	牛乳			牛乳	さやえんどう	種根 きゅうり		砂糖
				牛乳	しそ	なす しろうり 大根 しょうが			
10月	主食	ごはん				白米		760	
	汁物	鶏団子の白味噌ちゃんこ		鶏ひき肉 油揚げ	人参 ねぎ	玉葱 白菜 もやし えのき	マロニー		
	主菜	いかフライのレモン醤油		米みそ こしじみそ		干し椎茸 にんにく	砂糖 パン粉		油
	副菜	浦上そばろ		いか		レモン			
	その他	牛乳		豚もも肉 はんぺん	人参 いんげん	ごぼう もやし しらたき	砂糖		ごま油
				牛乳					
11月	主食	中華麺				中華麺		865	
	汁物	ピリ辛ごま坦々スープ		米みそ 豆みそ	人参	とうもろこし もやし	砂糖		ごま ごま油
	主菜	ひき肉と牛蒡の甘辛炒め		豚ひき肉		キャベツ 白ねぎ	砂糖 でんぷん		ごま油
	副菜	薩摩芋とアーモンドの大学芋風				しょうが にんにく	さつまいも		油 アーモンド
	その他	牛乳			牛乳		砂糖		
12月	主食	ごはん				白米		788	
	煮物	白醤油肉じゃが		豚ばら肉 豚もも肉	人参 いんげん	玉葱 しらたき 干し椎茸	じゃがいも		砂糖
	主菜	鯖の銀紙焼		はんぺん			砂糖		
	副菜	キャベツのしそ昆布和え		<b>鯖(さば)</b> 豆みそ		キャベツ			ごま
	その他	牛乳 味付けのり			塩昆布	ゆかり粉			
				牛乳 のり					
15月	主食	ごはん				白米		786	
	煮物	庄内風芋煮		豚もも肉 生揚げ 米みそ	人参 ねぎ	ぶなしめじ 大根	里芋		ごま油
	主菜	竹輪のカレー・磯辺揚げ(1本ずつ)		ちくわ	青のり	ごぼう しょうが	じゃがいも		ごま油
	副菜	冬野菜の甘辛ごまおかか和え		米みそ	人参 小松菜	キャベツ	小麦粉 上新粉		なたね油
	その他	牛乳			牛乳	とうもろこし しょうが	でんぷん		砂糖
				牛乳			ごま		

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」献立



日・曜日	献立名 主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	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)		エネルギー(kcal)
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
16 火	主食	ごはん					白米	
	汁物	ミートボールと野菜のスーパカレー	豚ひき肉 鶏ひき肉		南瓜 人参	玉葱 とうもろこし キャベツ		オリーブオイル
	主菜	三河赤鶏のソースカツ	鶏むね肉				パン粉 砂糖	油
	副菜	枝豆とポテトのバジルマヨサラダ			枝豆 人参	キャベツ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳		牛乳				
17 水	主食	ごはん					白米	
	煮物	じゃが芋と車麩の含め煮	鶏もも肉 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 車麩 砂糖	砂糖
	主菜	鯖の八丁味噌煮	鯖(さば) 豆みそ					
	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 蒲郡みかんのミニゼリー		牛乳		蒲郡みかんミニゼリー		
18 木	主食	米粉パン					米粉パン	
	汁物	白花豆とかぶのポターージュ	白花豆 ベーコン	スキムミルク 生クリーム	人参	かぶ 玉葱	じゃがいも	バター
	主菜	きびなごのかりかりフライ(3個)	きびなご					油
	副菜	秋の味覚のラタトゥイユ	鶏もも肉		人参 トマト 枝豆	玉葱 りんご にんにく	さつまいも 砂糖	オリーブオイル
	その他	牛乳		牛乳				ふりかけ
 <b>《愛知を食べる学校給食の日》テーマ:『地産地消で旬を味わう学校給食の日』</b>								
19 金	主食	鶏めし	鶏むね肉 油揚げ				白米 砂糖	
	汁物	愛知県産切干大根と根菜の赤だし	油揚げ 絹ごし豆腐 豆みそ 米みそ		人参 みつば	玉葱 切干大根 ほうろく たもぎ茸		ごま油
	主菜	五目厚焼き卵	卵 鶏肉		人参 ほうれん草	たけのこ 干し椎茸		
	副菜	ほうれん草と蓮根のツナひじきサラダ	ツナ	ひじき	ほうれん草	とうもろこし 蓮根	砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳		牛乳				
22 月	主食	ごはん					白米	
	汁物	野菜と豆腐の鶏団子鍋	鶏ひき肉 油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし 白ねぎ にんにく		ごま油
	主菜	鯖とごぼうの柑橘醤油ソース	鯖(まぐろ)			ごぼう みかん	砂糖	油
	副菜	手作りおにまんじゅう					さつまいも 小麦粉 砂糖	
	その他	牛乳		牛乳				
 <b>和食の日 ~ お出汁を使用した料理を味わおう ~</b>								
24 水	主食	菜めし			大根菜		白米	
	汁物	秋野菜の沢煮椀	豚もも肉		人参 みつば	たけのこ 玉葱 えのき ほうろく 干し椎茸		
	主菜	けんちんしのだの黒糖煮	油揚げ 豆腐 魚のすり身	ひじき	人参		砂糖 黒砂糖	
	副菜	キャベツの胡麻昆布和え		塩昆布		キャベツ		ごま ごま油
	その他	牛乳 さらす揚げ(塩味)		牛乳			さらす揚げ	
25 木	主食	たっぶり野菜のカレー南蛮						
	汁物	きしめん					きしめん	
	主菜	たっぶり野菜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	厚焼き卵	卵					
	その他	牛乳		牛乳			小麦粉 油	
26 金	主食	ごはん					白米	
	汁物	薩摩芋と鶏肉の洋風味噌汁	鶏もも肉 豆乳 豆みそ 米みそ とうじみそ			にんにく とうもろこし キャベツ 玉葱 フナピー 白ねぎ	さつまいも	オリーブオイル
	主菜	ハンバーグのガーリックオニオンソース	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏ひき肉			玉葱 大根 にんにく すだち	パン粉 砂糖 ちんすん	ごま油
	副菜	枝豆とチーズのひじきサラダ	大豆 ツナ 米みそ	ひじき チーズ	人参 枝豆		砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳		牛乳				
29 月	主食	とうもろこしとベーコンの混ぜご飯	ベーコン 油揚げ		人参	白ねぎ とうもろこし 干し椎茸	白米 砂糖	オリーブオイル
	汁物	野菜と豆腐の和風コンソメスープ	鶏もも肉 絹ごし豆腐		人参 パセリ	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル
	主菜	花野菜と竹輪の彩り卵サラダ	たまご ちくわ 米みそ かつお節		ブロッコリー 枝豆		砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング
	その他	牛乳		牛乳				
30 火	主食	ごはん					白米	
	煮物	煮みそ	豚もも肉 はんぺん 生揚げ 豆みそ		人参 ねぎ	大根 白ねぎ こんにゃく しょうが	里芋 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	小麦粉	油
	副菜	キャベツとツナの香りおかか和え	ツナ かつお節		人参	キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま油
	その他	牛乳		牛乳				

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

予定給食回数: 2.0回

### 今月の食材

人参・蓮根・舞茸・さつまいも・ごぼう・えのき・鯖(さば)・ふなしめじ・かぶ・エリンギ・鮭(さけ)  
 南瓜・マッシュルーム・ブロッコリー・里芋・小松菜・みかん・りんご・たもぎ茸・ほうれん草・フナピー

