



「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 「食事の時間を大切にしよう」

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)		主に材料*になる(黄)		1食分(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・海そつ	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		
5月	主食	ごはん				白米		788	
	汁物	鶏団子の白味噌ちゃんこ		鶏ひき肉 油揚げ 麦みそ 米みそ	人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし えのき 干し椎茸 にんにく			
	主菜	いかフライのレモン醤油		いか		レモン果汁			
	副菜	とうもろこしときゅうりのひじきサラダ			ひじき	きゅうり とうもろこし			
	その他	牛乳		牛乳			パン粉 砂糖		
6火	主食	麦ご飯				押し麦 白米		785	
	煮物	夏野菜チキンカレー		鶏もも肉 豆乳	南瓜 人参 トマト	玉葱 茄子 スッキーニ にんにく			
	主菜	卵と海老の彩りマヨソテー		えび 卵	パセリ 枝豆	とうもろこし にんにく			
	副菜	福神漬			さやえんどう しそ	蓮根 きゅうり なす しろうり 大根 しょうが			
	その他	牛乳 洋梨のミニゼリー		牛乳			砂糖		
7水	主食	ごはん				白米		772	
	汁物	冬瓜とじゃが芋の五目味噌汁		鶏もも肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 こうじみそ	人参	玉葱 冬瓜 白ねぎ しょうが			
	主菜	ハンバーグの和風オニオンソース		牛ひき肉 豚ひき肉 鶏ひき肉		玉葱 大根 にんにく			
	副菜	キャベツの梅菜和え			大根葉	キャベツ 梅			
	その他	牛乳		牛乳			パン粉 砂糖		
8木	主食	小型ロールパン				ロールパン		747	
	汁物	冬瓜とベーコンの野菜スープ		ベーコン	南瓜 人参	しょうが にんにく 冬瓜 玉葱 キャベツ 白ねぎ			
	主菜	あじフリッター(2個)		鱈(あじ)	あおさ		小麦粉 砂糖		
	副菜	ラタトゥイユ風夏野菜パンネ		鶏もも肉	人参 トマト	玉葱 スッキーニ にんにく			
	その他	牛乳 コーヒー牛乳の素		牛乳			パンネ 砂糖		
9金	『中秋の名月』にちなんだ献立です。 コロケには、お月見のお供え物として使用される「里芋」が使われています。								
	主食	菜めし			大根葉	白米		820	
	汁物	かきたま汁		卵 かまぼこ 絹ごし豆腐	わかめ	人参 みつば	干し椎茸 玉葱		
	主菜	里芋コロケ		鶏むね肉			里芋 砂糖 パン粉		
	副菜	切干大根とピーマンの彩りゴママヨサラダ		油揚げ 米みそ	人参 ピーマン	切干大根 とうもろこし			
その他	牛乳 わらびもち		牛乳			砂糖			
12月	主食	ごはん				白米		760	
	汁物	夏大根と鶏団子の塩麹スープ		鶏ひき肉 油揚げ 絹ごし豆腐	人参 ねぎ みつば	玉葱 大根 しょうが			
	主菜	鯖の銀紙焼		鯖(さば) 米みそ			砂糖		
	副菜	キャベツときゅうりの甘辛ごまおかか和え		かつお節 米みそ	人参	キャベツ きゅうり しょうが			
	その他	牛乳 しそ味ひじき		ひじき 牛乳			砂糖		
13火	主食	ごはん				白米		749	
	汁物	たっぷり野菜と豆腐のスープ餃子		豚ひき肉 絹ごし豆腐	人参 なら	キャベツ 玉葱 もやし きくらげ 干し椎茸 しょうが			
	主菜	厚焼き卵		卵			砂糖		
	副菜	ズッキーニと鶏肉のオイスター炒め		鶏もも肉 米みそ	人参	ズッキーニ たけのこ しょうが にんにく			
	その他	牛乳 桃のミニゼリー		牛乳			砂糖		
14水	主食	ごはん				白米		764	
	汁物	夏野菜の洋風味噌汁		鶏もも肉 豆乳 米みそ こうじみそ	南瓜	にんにく とうもろこし 白ねぎ キャベツ 玉葱 ブナビー			
	主菜	甘辛醤油ダレのミートボール(2個)		鶏ひき肉 豚ひき肉			パン粉 砂糖		
	副菜	人参とピーマンのシリシリ		ツナ 卵	人参 ピーマン	砂糖			
	その他	牛乳		牛乳					
15木	主食	たっぷり野菜の鶏塩ラーメン				中華めん		750	
	汁物	中華麺							
	主菜	たっぷり野菜の鶏塩ラーメンスープ		鶏もも肉 はんぺん	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			
	副菜	愛知県産紫蘇の鶏春巻き		鶏むね肉	人参 ねぎ 紫蘇(しそ)	玉葱 キャベツ			
	その他	カルピスフルーツヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		黄桃 バイナップル ナタデココ レモン果汁			



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)		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	
16金	主食	ごはん					白米		786
	汁物	ミートボールと野菜のスープカレー	豚ひき肉 鶏ひき肉		南瓜 人参 ブロccoli	玉葱 キャベツ		オリーブオイル	
	主菜	にぎすフライ	にぎす				パン粉	油	
	副菜	枝豆とポテトのコブサラダ風			枝豆	キャベツ とうもろこし にんにく	じゃがいも 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
 毎月19日は『食育の日』									
20火	主食	ごはん					白米		784
	汁物	トマトと卵の中華コンソープ	卵 えび		人参 トマト ねぎ	とうもろこし 玉葱 干し椎茸 しょうが	でんぷん	ごま油	
	主菜	しゅうまい(3個)	豚ひき肉			玉葱	小麦粉 砂糖		
	副菜	ブロッコリーとカシューナッツの甘辛炒め	鶏ひき肉		ブロッコリー 人参	しょうが にんにく	さつまいも 砂糖 でんぷん	油 ごま油 カシューナッツ	
	その他	牛乳		牛乳					
 まごわやさしい献立									
21水	主食	ごはん					白米		782
	汁物	茄子と南瓜の夏野菜味噌汁	鶏もも肉 油揚げ 豆みそ 米みそ		南瓜	玉葱 茄子 ぶなしめじ 白ねぎ	じゃがいも	ごま油	
	主菜	ちくわの二色揚げ(2本)	竹輪	青のり			小麦粉 米粉 でんぷん	油	
	副菜	ごぼうとベーコンのピリ辛きんぴら	ベーコン		人参 枝豆	ごぼう にんにく		オリーブオイル ごま	
	その他	牛乳		牛乳					
22木	主食	クロスロールパン					ロールパン		886
	煮物	チキンビーンズ	大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 鶏もも肉 豆乳		人参 トマト パセリ	玉葱 にんにく	砂糖		
	主菜	ポイルウインナー(2本)	ウインナー						
	副菜	ズッキーニとマカロニのバジルサラダ			人参	とうもろこし スズッキーニ	マカロニ 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
 秋分の日									
よくかんで食べよう!  かみかみ献立									
26月	主食	ごはん					白米		821
	汁物	たっぷり野菜の鶏味噌鍋	鶏もも肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 麦みそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ ごぼう 白ねぎ にんにく しょうが		ごま油	
	主菜	鯖と大豆の柑橘香味ソース	鯖(まぐろ) 大豆			しょうが 玉葱 すだち果汁	砂糖	油 ごま油	
	副菜	きゅうりと切干大根のごまゆかり和え			赤しそ	きゅうり 切干大根		ごま	
	その他	牛乳 フルーツ杏仁デザート		牛乳				杏仁デザート	
27火	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 白米		865
	煮物	茄子とひき肉のダルクレー	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 茄子		オリーブオイル	
	主菜	オムレツ	卵				砂糖		
	副菜	キャベツとアーモンドのコールスロー			人参	キャベツ とうもろこし		アーモンド	
	その他	牛乳		牛乳				ミニゼリー	
28水	主食	ごはん					白米		793
	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 干し椎茸 にんにく	マロニー		
	主菜	鶏肉のさっぱり醤油ソース	鶏もも肉				でんぷん 砂糖	油	
	副菜	ひじきと枝豆のゴマヨサラダ	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 味付けのり		のり 牛乳					
29木	体育大会(弁当)								
30金	体育大会予備日(弁当)								

*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：16回

今月の旬の食材



きゅうり・とうもろこし・南瓜・トマト・茄子(なす)・ズッキーニ・枝豆・しろろり
 冬瓜(とうがん)・鱈(あじ)・里芋・ピーマン・夏大根・紫蘇(しそ)
 黄桃・パイナップル・にぎす・すだち・赤しそ

