



日	曜	献立名	主な材料とその働き															
			赤:からだをつくる		緑:からだの調子をととのえる		黄:からだを動かすエネルギーになる											
			1群	2群	3群	4群	5群	6群										
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実										
3	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ											
		しゅうまい	とりにく	ぶたにく	たら	たまねぎ	かたくりこ	パンこ	さとう	ラード	ごまあぶら							
		コーンわかめサラダ		わかめ		ほうれんそう	コーン	きゅうり	はくさい		ちゅうかドレッシング							
		家常豆腐	じゃつあんど	ぶたにく	なまあげ	みそ	にんじん	ねぎ	ほしいたけ	たまねぎ	キャベツ	たけのこ	さとう	かたくりこ	あぶら	ごまあぶら		
		パインゼリー						パイン		さとう								
4	火	白玉うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こむぎこ										
		五目あんかけうどん	ごもくあんかけ	とりにく	かまぼこ		にんじん	しめじ	たまねぎ	はくさい	ねぎ	ほしいたけ	かたくりこ					
		つくね		とりにく				たまねぎ		かたくりこ	こめこ	パンこ	さとう	あぶら				
		昆布和え	こんぶあえ		こんぶ		ほうれんそう	にんじん	はくさい	さとう								
		豆乳プリン	とうにゅう	ぶりにん	とうにゅう					みずあめ	さとう							
5	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ										
		いわしの梅煮	いわしのうめ	いわし			あかしそ	うめ	かたくりこ	さとう								
		三色和え	さんしよくあえ				ほうれんそう	にんじん	はくさい	さとう								
		大根のごま煮	だいこんのごま	ぶたにく			にんじん	だいこん	ほしいたけ	さとも	こんにやく	さとう	あぶら	ごま				
		ブルーベリータルト		とうにゅう	だいち	こ		ブルーベリー		こめこ	さとう	みずあめ	こんにやく	あぶら				
6	木	ロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう			こむぎこ	さとう									
		キャベツ入りメンチカツ	きゃべつ	いりめんち	かつ	ぎゅうにく	ぶたにく		キャベツ	たまねぎ	さとう	パンこ	かたくりこ	こむぎこ	あぶら			
		カラフルサラダ					ほうれんそう	パプリカ	きゅうり	キャベツ	コーン			イタリアンドレッシング				
		キャロットスープ		ベーコン		ぎゅうにゅう	にんじん	パセリ	たまねぎ	じゃがいも				あぶら	ホワイトルウ			
		ミルクココア								さとう				ココア				
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ										
		炒り豆腐包み焼き	いりどう	ふつ	みやき	とりにく	とうふ	ゼラチン	にんじん	たまねぎ	ほしいたけ	えだまめ	しょうが	さとう	あぶら			
		切り干し大根の煮つけ	きりほしだいこん	のにつけ	あぶらあげ		にんじん	さやいんげん	きりほしだいこん	ほしいたけ	さとも	さとう						
		茶碗蒸しスープ	ちやわんむし	すーぶ	たまご	かまぼこ	にんじん	みつば	えのき	たまねぎ	かたくりこ							
		青梅ゼリー	あおうめ	ぜりー					うめ	さとう								
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ										
		けんちん信田煮	けんちん	しのだに	とうふ	あぶらあげ	たら	ひじき	にんじん			かたくりこ	さとう	あぶら				
		ツナサラダ		ツナ				にんじん	ほうれんそう	キャベツ				ごまドレッシング				
		根菜汁	こんさい	じる	みそ			にんじん	しめじ	ごぼう	だいこん	はくさい	ねぎ	さとも				
		ミニたい焼き	みにたい	やき						あずき	さとう	みずあめ	こむぎこ					
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ										
		豚丼	ぶた	どん	ぶたにく			にんじん	たまねぎ	ねぎ	さとう		あぶら					
		新香和え	しんこ	あえ	こんぶ				はくさい	きゅうり	ほうれんそう	さとう						
		はちみつレモンゼリー							レモン	みずあめ	はちみつ							
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ										
		ハッシュドビーフ		ぎゅうにく		にゅうせい	ぶん	にんじん	ピーマン	たまねぎ	マッシュルーム	しょうが	にんにく	じゃがいも	ハヤシルウ	あぶら		
		フルーツゼリーよせ							もも	みかん	なし	さとう						
13	木	こめこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう			こむぎこ	さとう									
		鮭フライ&タルタルソース	さけ	ふらい	とる	さーす	さけ					パンこ	こむぎこ	あぶら	ノンエッグタルタルソース			
		グリーンサラダ					ほうれんそう		キャベツ	きゅうり				イタリアンドレッシング				
		コンソメスープ		ウインナー			にんじん		たまねぎ	はくさい	じゃがいも							
		さくらんぼゼリー							さくらんぼ	さとう	みずあめ							
14	金	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こむぎこ										
		みそラーメン	ぶたにく	なる	みそ			にんじん	たまねぎ	コーン	キャベツ	ねぎ	しょうが	にんにく	りんご	さとう	ごま	あぶら
		ぎょうざ	ぶたにく	とりにく	だいち	こ		にら	キャベツ	たまねぎ	こむぎこ	かたくりこ	さとう	あぶら	ごまあぶら			
		中華サラダ	ちゅうか	さ	ら			ほうれんそう		きゅうり	はくさい			ちゅうかドレッシング				
		マンゴープリン		とうにゅう	かんてん				マンゴー	さとう	こなあめ			あぶら				

※都合により変更する場合がありますので御了承ください。



にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	おも ざいりょう はたら 主な材料とその働き					
			あか 赤:からだをつくる		みどり 緑:からだの調子をととのえる		き 黄:からだを動かすエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			にく さかな たまご まめ 肉・魚・卵・豆	ぎゅうにゅう こぎかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	た やさい くだもの き その他の野菜・果物・きのこ	こめ パン・めん・いも・砂糖 米・パン・めん・いも・砂糖	ゆし しじつ 油脂・種実
17	月	ごはん <small>ぎゅうにゅう牛乳</small>		ぎゅうにゅう			こめ	
		鶏の照り焼き とりのてりやき	とりにく				さとう かたくりこ みずあめ	あぶら
		のり風味和え のりふうみあえ		のり	ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	
		けんちん汁 けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにやく さといも	
		青りんごゼリー あおりんごゼリー				りんご	さとう みずあめ	
18	火	ごはん <small>ぎゅうにゅう牛乳</small>		ぎゅうにゅう			こめ	
		かぼちゃひき肉フライ かぼちゃひきにくふらい	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	かたくりこ パンこ みずあめ こむぎこ	あぶら ラード
		ひじき炒め煮 ひじきいために	はんぺん	ひじき	にんじん	ほししいたけ えだまめ	さとう	あぶら
		ご汁 ごじる	だいず ぶたにく とうふ とうにゅう みそ			だいこん えのき ねぎ		
		ぶどうゼリー				ぶどう	さとう	
19	水	ごはん <small>ぎゅうにゅう牛乳</small>		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
		さばのおろし煮 さばのおろしに	さば			だいこん しょうが	かたくりこ さとう	
		おひたし			ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	
		キムチ入り肉じゃが きむちいりにくじゃが	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい りんご にんにく しょうが	こんにやく じゃがいも さとう	ごまあぶら
		いちごクレープ	とうにゅう だいずこ			いちご レモン	こめこ さとう みずあめ	あぶら
20	木	ごはん <small>ぎゅうにゅう牛乳</small>		ぎゅうにゅう			こめ	
		中華飯 ちゅうかはん	ぶたにく えび いか		にんじん さやいんげん	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ	かたくりこ	あぶら ごまあぶら
		フルーツ杏仁 ふる一つあんにん	とうにゅう			もも パイン みかん	さとう	
21	金	ごはん <small>ぎゅうにゅう牛乳</small>		ぎゅうにゅう			こめ	
		親子丼 おやこどん	たまご とりにく かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら
		ごま酢和え ごまずあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら
		レモンソーダゼリー				レモン りんご	さとう	
24	月	ごはん <small>ぎゅうにゅう牛乳</small>		ぎゅうにゅう			こめ	
		なすみそメンチカツ	ぶたにく みそ			たまねぎ なす	さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら
		ほうれん草の梅じゃこ和え ほうれん草のうめじゃこあえ		しらす	ほうれんそう	はくさい うめ	さとう	
		あいちの味覚汁 あいちのみかくじる	かまぼこ とうふ		にんじん	はくさい ねぎ ほししいたけ		
		蒲郡みかんゼリー がまごおりみかんゼリー				みかん	さとう	
25	火	ごはん <small>ぎゅうにゅう牛乳</small>		ぎゅうにゅう			こめ	
		知多牛丼 ちたぎゅうどん	ぎゅうにく		にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ	しらたき さとう	あぶら
		おなか和え おなかあえ	かつお		ほうれんそう	キャベツ	さとう	
		りんごゼリー				りんご	はちみつ	
26	水	ごはん <small>ぎゅうにゅう牛乳</small>		ぎゅうにゅう			こめ	
		愛知のトマトカレー あいちのとまとかれー	ぶたにく	にゅうせいぶん	にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレールウ
		フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト		もも みかん パイン	さとう	なまクリーム
福神漬 ふくじんづけ				だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ	さとう			
27	木	黒ロールパン <small>ぎゅうにゅう牛乳</small>		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	
		カボチャグラタン	おから とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ みずあめ	あぶら
		ポパイサラダ			ほうれんそう	コーン キャベツ レモン		ノンエッグマヨネーズ
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ はくさい	じゃがいも	
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう	
28	金	ごはん <small>ぎゅうにゅう牛乳</small>		ぎゅうにゅう			こめ	
		赤魚のねぎみそ焼き あかうおのねぎみそやき	あかうお みそ			ねぎ	さとう	ごまあぶら
		ゆかり和え ゆかりあえ			にんじん あかじそこ	キャベツ きゅうり		
		すまし汁 すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん みつば	ほししいたけ だいこん たまねぎ		
		水ようかん みずようかん					さとう こなあめ あずき	

※都合により変更する場合がありますので御了承ください。

※6月24日～28日は、「愛知を食べる学校給食の日」です。