



日	曜日	献立名	主な材料とその動き						
			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	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		
		しゅうまい	しゅうまい	とりにく ぶたにく たら	かんでん		たまねぎ	かたくりこ パンこ さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら
		コーンサラダ			かんでん	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	じゃつあんどふ	ぶたにく とうふ みそ	かんでん	にんじん	ねぎ ほしいたけ たまねぎ キャベツ	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	めん	煮	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎこ	
		五目あんかけ	ごもくあんかけ	とりにく かまぼこ	かんでん	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	かんでん		たまねぎ	かたくりこ こめこパンこ さとう	あぶら
		のり風味和え	のりふうみあえ		のり かんでん	ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう みずあめ かたくりこ はちみつ	
		豆乳プリン	とうにゅうぷりん	とうにゅう				みずあめ さとう	
5	水	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	
		いわしの梅煮	いわしのうめに	いわし	かんでん	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		かんでん	ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	
		大根のごま煮	だいこんのごまに	ぶたにく	かんでん	にんじん	だいこん ほしいたけ	さとも さとう	あぶら ごま
		ブルーベリータルト		とうにゅう だいずこ			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	牛乳	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	かんでん		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			かんでん	ほうれんそう にんじん	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 かんでん	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ
		ミルクココア						さとう	ココア
7	金	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	
		炒り豆腐包み焼き	いりどうふつつみやき	とりにく とうふ ぜらチン	かんでん	にんじん	たまねぎ しょうが ほしいたけ えだまめ	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	とうふ	かんでん	にんじん	きりほしだいこん ほしいたけ えだまめ	さとも さとう	
		茶碗蒸しスープ	ちやわんむしすーぷ	たまご かまぼこ とうふ	かんでん	にんじん みつば	えのき たまねぎ	かたくりこ	
		青梅ゼリー	あおうめゼリー				うめ	さとう	
10	月	ごはん	牛乳	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 かんでん	にんじん		かたくりこ さとう	あぶら
		ツナサラダ		ツナ	かんでん	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	かんでん	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	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	
		豚肉の生姜煮	ぶたにくのしょうがに	ぶたにく	かんでん	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	さとう じゃがいも	あぶら
		新香和え	しんこあえ		かんでん		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	牛乳	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	かんでん にゅうせいぶん	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ あぶら
		フルーツ寒天よせ	ふる一つかんでんよせ		かんでん		もも みかん	さとう	
13	木	こめこ	米粉パン	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	
		鮭フライ&ノンエツ	さけふらい&のんえつ	さけ	かんでん			パンこ こむぎこ	あぶら ノンエツ マヨネーズ
		グリーンサラダ			かんでん	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	かんでん	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	めん	煮	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 なると みそ	かんでん	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 だいずこ	かんでん	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	ちゅうかさらだ		かんでん	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	かんでん		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。



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	
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	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	かんてん				さとう かたくりこ	あぶら	
		のり風味和え	のりふうみあえ		のり かんてん	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	かんてん	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		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	ぎゅうにゅう牛乳	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	かんてん	かぼちゃ	たまねぎ	かたくりこ パンこ	あぶら ラード		
		ひじき炒め煮	ひじきいために	とうふ	ひじき かんてん	にんじん	ほししいたけ えだまめ	さとう	さとう	あぶら	
		ご汁	ごじる	だいず ぶたにく とうふ	かんてん		だいこん ねぎ				
		ぶどうゼリー		とうにゅう みそ			ぶどう	さとう			
19	水	麦ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	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	かんてん		だいこん しょうが	かたくりこ さとう			
		おひたし			かんてん	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 かんてん	にんじん	たまねぎ はくさい りんご	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	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			
		八宝菜	はっぼうさい	ぶたにく えび いか	かんてん	にんじん	はくさい たまねぎ	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	とうにゅう	かんてん		もも みかん	さとう みずあめ			
21	金	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			
		親子煮	おやこに	たまご とりにく かまぼこ	かんてん	にんじん みつば	たまねぎ ねぎ	さとう じゃがいも	あぶら		
		ごま酢和え	ごますあえ		かんてん	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	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			
		なすみそメンチカツ		ぶたにく みそ	かんてん		たまねぎ なす	さとう かたくりこ	あぶら		
		ほうれん草の梅和え	ほうれんそうのうめあえ		しらす かんてん	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	かんてん	にんじん	はくさい ねぎ				
		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	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			
		知多牛の甘辛煮	ちたぎゅうのあまからに	ぎゅうにゅう	かんてん	にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ	さとう じゃがいも	あぶら		
		あえもの			かんてん	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	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			
		愛知のトマトカレー		ぶたにく	かんてん にゅうせいぶん	にんじん トマト	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	さとう	なまクリーム				
27	木	黒ロールパン	ぎゅうにゅう牛乳	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	かぼちゃぐらたん	おから とうにゅう	かんてん	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら		
		ポパイサラダ			かんてん	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	かんてん	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	ぎゅうにゅう牛乳	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	かんてん		ねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
		青じそ和え	あおじそあえ		かんてん	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あおじそドレッシング		
		すまし汁	すましじる	とうふ かまぼこ	かんてん	にんじん みつば	ほししいたけ だいこん				
		水ようかん	みずようかん				たまねぎ	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。