

日	曜	献立名	主な材料とその働き						その他	
			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		調整食
			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		寒天
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ			
		炒り豆腐の包み焼き いりとうふのつつみやき	とりにく とうふ ゼラチン だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが ほししいたけ	さとう	(あぶら)	○	
		しらす和え	しらすあえ		しらす	ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	○	
		きのこ汁	きのこじる	とうふ みそ		にんじん	しめじ だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	さといも		○
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ			
		いわしの生姜煮 いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう かたくりこ		○	
		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			○	
		けんちん汁	けんちんじる	とりにく とうふ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ▽たまねぎ	●ごんにゃ さといも	あぶら	○	
		あじさいゼリー				ぶどう	さとう みずあめ			
3	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ			
		ごぼう入りつくね ごぼういりつくね	とりにく だいず			たまねぎ ごぼう しょうが	かたくりこ さとう	ラード (あぶら)	○	
		ひじきサラダ	ひじきさらだ		ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ えだまめ		わふうドレッシング	○
		大根のごま煮 だいこんのごまに	ぶたにく	にんじん	だいこん ほししいたけ	さといも ●ごんにゃ さとう	あぶら ごま	○		
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ			
		チキンカツ(ソース)	とりにく だいず				パンこ こむぎこ (さとう) コーンスターチ	ショートニング あぶら(あぶら)	○	
		おかか和え	おかかあえ	かつお		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	○	
		合わせみそ汁	あわせみそしる	●あぶらあげ	みそ とうふ		えのき だいこん ねぎ	じゃがいも	○	
5	金	黒ロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎこ こくとう	ショートニング		
		グラタン	おから どうにゅう だいず		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう みずあめ	ショートニング	○	
		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		○		
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ			
		和風コロッケ	わふうころっけ	とりにく だいず		にんじん	れんこん たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ かたくりこ (さとう)	あぶら ショートニング	○
		のり風味和え	のりふうみあえ		◎のりーのりつくた	にんじん ほうれんそう	はくさい	さとう	○	
		豆腐のみそ汁	とうふのみそしる	とうふ みそ		だいこん ねぎ えのき	さといも		○	
9	火	ちゅうか中華めん	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 なると みそ (だいず) とりにく		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	あぶら ごま ラード	○	
		しゅうまい	ぶたにく とりにく たら だいず			たまねぎ	かたくりこ パンこ さとう こむぎこ	ごまあぶら ラード ショートニング	○	
		ナムル			ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	○	
10	水	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 ▽じゃがいも	あぶら	○	
		おひたし			にんじん	はくさい きゅうり	さとう		○	
		マスカットゼリー				ぶどう	さとう みずあめ			
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ			
		ハヤシライス	ぶたにく	(にゅうせいぶん)	にんじん	たまねぎ ●マッシュルーム	じゃがいも (こむぎこ)	ハヤシルウ あぶら	○	
		花野菜サラダ	はなやさいさらだ		ブロッコリー	キャベツ		イタリアンドレッシング	○	
		シークワーサータルト	とうにゅう だいずこ			シークワーサー コーン	さとう こめこ みずあめ こんにやく	ショートニング (あぶら)	○	
12	金	こがた小型ロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング マーガリン		
		海の幸のトマトバスタ うみのさちのとまどばすた	えび いかに とりにく	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ	こむぎこ	オリーブあぶら (あぶら)	○		
		イタリアンサラダ		チーズ	パプリカ	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	○	
		ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ			
		宗田かつおのおかか煮 そうだかつおのおかかに	かつお			しょうが	さとう かたくりこ		○	
		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		○	
		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			○	

※ 都合により変更する場合もありますので御了承ください。
※ 形態調整の関係で、普通食と調整食で入る食材が異なることがあります。
※ その他:調整食のみ寒天が入る場合は、「○」がついています。
※ () は加工品に含まれます。

※ ●普通食 のみ入ります。
※ ▽調整食 のみ入ります。
※ ◎普通食→調整食 (8日、18日、19日は一部食材が変更になります)



日	曜	献立名	主な材料とその働き						調整食	寒天								
			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										
16	火	しらたま 白玉うどん	ぎゅうにゅう 牛乳					こむぎこ										
		けんちんうどん	●あぶらあげ	とり	にんじん	ほうれんそう	だいこん	ごぼう	▽たまねぎ	あぶら	○							
		つくね	とり				たまねぎ	かたくりこ	こめ	ごパンこ	さとう	コーンスターチ	(あぶら)	○				
		昆布和え	こんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	きゅうり	はくさい					○					
17	水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳					こめ										
		ホキのチリソース	ホキ				たまねぎ	にんにく	かたくりこ	こめ	あぶら	ごまあぶら	○					
		コーンサラダ			ほうれんそう		キャベツ	コーン	きゅうり	ちゅうかドレッシング		○						
		中華スープ	ちゅうかすーぶ	とうふ	ベーコン	わかめ	たまねぎ	はくさい	ねぎ	ごまあぶら		○						
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳					こめ										
		きのこ牛丼	きのこぎゅうどん	ぎゅうにゅう		にんじん	しめじ	たまねぎ	ねぎ	◎ごんにゃくーじゃがいも	さとう	あぶら	○					
		新香和え	しんこうあえ		ほうれんそう		はくさい	きゅうり				○						
		日向夏ゼリー	ひゅうがなつぜりー				ひゅうがなつ	シークワサー	さとう	こなあめ								
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳					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	ラード	○
		ごま酢和え	ごますあえ		ほうれんそう	にんじん	キャベツ	きゅうり	さとう			◎ごまーごまあぶら		○				
		すいかゼリー					すいか	みずあめ	こなあめ	さとう	かたくりこ							
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳					こめ										
		さばの八丁みそ煮	さばのみそに	さば	みそ				さとう	▽かたくりこ			○					
		黄金和え	こがねあえ		ほうれんそう		キャベツ	コーン	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	だいこん	ねぎ	ほししいたけ			○					
23	火	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳					こめ	おおむぎ									
		あいちのうずら入り魯肉飯	あいちのうずらいりるーはん	ぶたにく	うずらたまご		パプリカ	たまねぎ	●たけのこ	しょうが	にんにく	さとう	▽じゃがいも	あぶら	ごまあぶら	○		
		中華サラダ	ちゅうかさらだ			ほうれんそう	にんじん	きゅうり	キャベツ			ちゅうかドレッシング		○				
		スイートポテト	だいず						きつまいも	さとう	じゃがいも	ショートニング						
24	水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳					こめ										
		知多牛カレー	ちたぎゅうかれー	ぎゅうにゅう	(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	(こむぎこ)	あぶら	カレールウ	○				
		コールスローサラダ			にんじん		キャベツ	コーン	さとう		ノンエッグマヨネーズ		○					
		豆乳ハンバーグ	とうりゅうはんぱーぐ	とうりゅう			いちご	みずあめ	かたくりこ	さとう	(あぶら)							
25	木	あいち 愛知のツイストパン	ぎゅうにゅう 牛乳					こむぎこ	さとう	ショートニング	マーガリン							
		チリコンカン	ぶたにく	だいず		にんじん	トマト	たまねぎ	じゃがいも			○						
		フレンチサラダ					コーン	きゅうり	キャベツ		フレンチドレッシング		○					
		コンソメスープ	ベーコン			にんじん	パセリ	たまねぎ	はくさい	じゃがいも		○						
26	金	ソフト麺	めん 牛乳					こむぎこ										
		ちゃんぽんめん	ぶたにく	とり	えび	いか	●ちくわ	にんじん	さやいんげん	しょうが	たまねぎ	(たけのこ)	ほししいたけ	はくさい	あぶら	(あぶら)	○	
		わかめサラダ		わかめ	ほうれんそう		きゅうり	キャベツ			ちゅうかドレッシング		○					
		マンゴー&アセロラゼリー	とうりゅう				マンゴー	アセロラ	さとう	かたくりこ								
29	月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳					こめ										
		豆腐ハンバーグ	とうふはんぱーぐ	とうふ	とり	ぶたにく	だいず		えのき	えだまめ	たまねぎ	かたくりこ	こめ	さとう	ラード	○		
		ツナ和え	つなあえ	ツナ	ほうれんそう	にんじん	キャベツ	さとう				○						
		沢煮わん	さわにわん	ぶたにく	●あぶらあげ		にんじん	ごぼう	だいこん	●たけのこ	ほししいたけ	ねぎ	▽たまねぎ	▽さといも	あぶら	○		
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳					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	だいず		かぼちゃ			さとう	パンこ	こむぎこ	コーンスターチ	あぶら	(あぶら)	○		
		和風サラダ	わふうさらだ			にんじん		キャベツ	きゅうり	コーン	わふうドレッシング		○					
		豚汁	とんじる	ぶたにく	とうふ	みそ	にんじん	だいこん	ごぼう	ねぎ	さといも		○					

※ 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。

※ 形態調整の関係で、普通食と調整食で入る食材が異なることがあります。

※ その他:調整食のみ寒天が入る場合は、「○」がついています。

※ ()は加工品に含まれます。

※ ●普通食 のみ入ります。

※ ▽調整食 のみ入ります。

※ ◎普通食→調整食 (8日、18日、19日は一部食材が変更になります)

※ 6月22日はあいちを食べる学校給食の日です。