



れい わ

7

ねん ど

6

が つ

がっこうきゅうしょくこんだてひょう

学校給食献立表



いわくら し がっこうきゅうしょく
岩倉市学校給食センター

「ゆめミール」

※この献立表は、すべての食材を記載しているものではありません。食物アレルギーに関わる食材は、詳細な献立別アレルギー表示一覧表および使用物資一覧でご確認ください。

日 付	曜 日	こんだて めい 献立名	おもにからだをつくるもとに なるもの(あか)		おもにからだのちょうしをととのえる もとになるもの(みどり)		おもにエネルギーのもとに なるもの(きいろ)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物 など	穀類・いも類・砂糖 など	油脂・種実
2	げつ 月	サンドイッチロールパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			サンドイッチロールパン	
		スラッピージョー	ぶたにく だいず		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース	さとう でんぶん	あぶら
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら オリーブオイル
		ポテトスープ			パセリ	だいこん とうもろこし エリンギ	じゃがいも	
3	か 火	★みかんヨーグルト		れんにゅう だつしふんにゅう なまクリーム		みかん かんてん	さとう	
		ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	
		さばのみそだれかけ	さば みそ				さとう でんぶん	
		しんごぼうのごますあえ			こまつな	ごぼう もやし とうもろこし	さとう	ごま
		とうふじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ねぎ		
		4日(水)から10日(火)は 歯と口の健康週間 です よくかんで食べましょう						
		(むぎごはん) ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ むぎ	
		カレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも カレールウ	あぶら
4	すい 水	こくとうピーンズ	だいず				こくとう	あぶら
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きピーマン レモン	さとう	あぶら オリーブオイル
		ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	
		はるまき	ぶたにく			キャベツ もやし にんじん なら エリンギ	でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら ごまあぶら
5	もく 木	ごつごつナムル	かつおぶし	しらすぼし	こまつな	きりぼしだいこん だいずもやし	さとう	ごまあぶら
		わかめとはるさめのスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん なら	たまねぎ	はるさめ	
		ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	
		ぶりのしおこうじやき	ぶり				さとう	ごまあぶら
6	きん 金	ごもくきんぴら			にんじん ピーマン	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	ごまあぶら
		みだくさんみそしる	とうふ みそ		こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ えのきたけ		
		しそひじき		ひじき	しそ	かんてん		
		わかめごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう わかめ			こめ	
9	げつ 月	じゃがいももちのみたらし					じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
		じゃこキャベツ		しらすぼし		キャベツ たくあん		ごま ごまあぶら
		スタミナじる	ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ にんにく		
		くろロールパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			くろロールパン	
10	か 火	ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	あぶら
		キャロットサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら オリーブオイル
		コーンポタージュ		ギョウにゅう なまクリーム		とうもろこし クリームコーン たまねぎ	でんぶん	あぶら
		ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	
11	すい 水	とりにくのてりやき	とりにく			にんにく	さとう でんぶん	
		じゃがいものしろみそあえ	みそ			きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	ごまあぶら
		ごもくじる	かまぼこ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ほししいたけ		
		(ソフトめん) ギョウにゅう		ギョウにゅう			ソフトめん	
12	もく 木	ミートソース	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	ハヤシルウ こむぎこ さとう	
		まめまめサラダ	だいず			えだまめ キャベツ		やさいドレスシング
		ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	
		めばるのあまずあんかけ	めばる				でんぶん さとう	あぶら
13	きん 金	こんさいのもの	ぶたにく		にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん	さとう	あぶら
		じゃがいものしろみそしる	とうふ みそ	わかめ	こまつな	だいこん えのきたけ	じゃがいも	
		ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	
		こうやどうふのたまごとじ	たまご こうやどうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう	
16	げつ 月	あじのごまみそだれ	あじ みそ				さとう でんぶん	ごま
		キャベツときりぼしだいこんのうめあえ				キャベツ きゅうり きりぼしだいこん うめ	さとう	
		ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	
		かぼちゃコロツケ	ぶたにく		かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも さつまいも さとう パンこ でんぶん	あぶら
17	か 火	しのだあえ	あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし	さとう	
		さわにわん	ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん たけのこ ねぎ		
		ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	
		ユーリンチー	とりにく			しょうが にんにく ねぎ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
18	すい 水	キャベツのちゅうかサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ だいこん	さとう	ごまあぶら
		とうふのちゅうかスープ	とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ もやし とうもろこし		
		◆ あいち た がっこうきゅうしょく ひ ◆ お魚チャレンジデー「めひかり」◆						
		あいちのだいこんぼごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう	だいこんぼ		こめ	
19	もく 木	めひかりフライ(小2こ 中3こ)	めひかり				パンこ こむぎこ さとう	あぶら
		あいちやさいのおかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	カリフラワー れんこん とうもろこし	さとう	
		あいちのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		みつば	だいこん たまねぎ なす		
		★れいとうパイン				パインアップル		
20	きん 金	(ごはん) ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	
		ぶたどん	ぶたにく あつあげ		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ しょうが	さとう	あぶら
		おこのみやきふうはんべん	すりみ だいず	あおさ		キャベツ しょうが	さとう でんぶん	あぶら
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし		
23	げつ 月	スライスパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			スライスパン	
		ひとくちさわらのハーブやき	さわら			にんにく レモン		
		グリーンサラダ			こまつな	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング
		ポークピーンズ	だいず ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん	
24	か 火	チョコクリーム					みずあめ さとう こむぎこ	
		ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	
		とりにくとレバーのあけぼのあえ	とりにく レバー みそ				でんぶん さとう	あぶら
		ひじきのいために ゆばのすましじる	だいず ゆば	ひじき	にんじん	たけのこ とうもろこし キャベツ だいこん えのきたけ	さとう	あぶら
25	すい 水	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら
		しゅうまい(小2こ 中3こ)	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	
		だいこんのちゅうかあえ	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら
26	もく 木	(しらたまうどん) ギョウにゅう		ギョウにゅう			しらたまうどん	
		かきたまうどん	たまご あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	でんぶん	
		いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん	あぶら
		わかめのすのもの		わかめ		キャベツ きゅうり だいこん	さとう	
27	きん 金	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ	
		セルフそぼろちらしずしのぐ	とりにく こうやどうふ		にんじん	しょうが れんこん ほししいたけ えだまめ	さとう	あぶら
		いんげんとこまつなのごまあえ			さやいんげん こまつな	もやし とうもろこし	さとう	ごま
		ごじる	とうにゅう あつあげ みそ		にんじん	だいこん	じゃがいも	
30	げつ 月	こがたロールパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こがたロールパン	
		やきそば	ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ	やきそばめん	あぶら
		ひとくちかますのトマトソース	かます		トマト		さとう でんぶん こめこ	あぶら
		れいとうみかん				みかん		

◆太字は、岩倉市産の野菜です。 ★業者直送で、容器は回収します。



みんなのアイデアメニュー

◆魚には骨があります。よく噛んで注意して食べましょう。



※献立の内容は、変わることがあります。

今月の学校給食目標

身の回りをきれいにし、食事をしよう

食事の前にはせっけんを使って手を洗い、机にはきれいなナフキンを置いて食事をしましょう。