

※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	献立名	おもにからだをつくるものになるもの(あか)		おもにからだのちようしをとのえるものになるもの(みどり)		おもにエネルギーのものになるもの(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
1	すい水	◆半夏生献立◆						
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		たことかぼちゃのかきあげ	だいず たこ		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ 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	さとう	
		とりけんちんじる	とりにく とうふ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	こんにやく じゃがいも	
2	もく木	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
		いかフライのレモンに	いか			レモン	さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら
		ツナサラダ	ツナ			とうもろこし キャベツ たまねぎ レモン	さとう	あぶら オリーブオイル
		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 さとう	
3	きん金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		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	
		きりぼしだいこんのナムル				きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら
		なすいりマーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん	なす 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
		★プリンふうデザート					さとう	
6	げつ月	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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	さとう でんぶん	あぶら
		グリーンサラダ			こまつな	キャベツ きゅうり		ドレッシング
		アルファベットマカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	
7	か火	◆七夕献立◆						
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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	れんこん しょうが しいたけ えだまめ	さとう	あぶら
		こまつなのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま
		たなばたじる	かまぼこ		にんじん オクラ	だいこん	そうめん	
8	すい水	★たなばたゼリー				りんご レモン みかん かんてん	さとう	
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら
		じゅうろくさざげときりぼしだいこんのみそマヨあえ	ハム みそ		じゅうろくさざげ	きりぼしだいこん	さとう	たまごなしマヨネーズ
9	もく木	とうがんのカレースープ	とりにく		にんじん	とうがん たまねぎ とうもろこし エリンギ		
		ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
		しそいりとりはるまき	とりにく		しそ にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	さとう はるさめ こむぎこ	あぶら
		かんてんサラダ			チンゲンサイ	かんてん とうもろこし	さとう	ごまあぶら
10	きん金	ごまみそタンタンめん	ぶたにく みそ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ もやし		ごま あぶら
		わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ	
		すぶた	ぶたにく		にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ しいたけ	でんぶん じゃがいも さとう	あぶら
		はるさめのピリからあえ				きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら
13	げつ月	モロヘイヤスープ	とうふ	わかめ	モロヘイヤ	たまねぎ とうもろこし しょうが		
		クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロスロールパン	
		オムレツ	たまご				さとう でんぶん	あぶら
		ラタトゥイユ	ベーコン		にんじん	ズッキーニ なす 黄色ピーマン セロリー	さとう	オリーブオイル
14	か火	レタスのスープ	かまぼこ			レタス たまねぎ		
		★フローズンヨーグルト		ヨーグルト				
		◆お魚チャレンジデー まぐろ◆						
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		まぐろとだいずのこくとうだれ	まぐろ だいず			うめ	でんぶん さとう	あぶら
15	すい水	ゴーヤチャンプルー	あつあげ			にがうり もやし		ごまあぶら
		スタミナじる	ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ にんにく		
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		とりにくのハーブやき	とりにく		バジル	にんにく レモン		
16	もく木	えだまめサラダ				えだまめ とうもろこし キャベツ		ドレッシング
		ハッシュドポーク	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら
		◆セレクト給食◆						
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
16	もく木	セレクトフライA(こがねカレイのコンソメたつたあげ)	カレイ				でんぶん	あぶら
		セレクトフライB(とりにくのコーンフレークフライ)	とりにく				でんぶん コーンフレーク	あぶら
		ゆかりあえ			しそ	もやし キャベツ		
		なつやさいのごじる	とうにゅう とうふ みそ		かぼちゃ にんじん	なす だいこん たまねぎ		
		★セレクトデザート1(レモンカスタードタルト)	たまご	れんにゅう はっこうにゅう		レモン	でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	マーガリン あぶら
		★セレクトデザート2(ヨーグルトふうクレープ)	とうにゅう だいず			レモン	でんぶん さとう こめこ みずあめ	あぶら
		★セレクトデザート3(フルーツゼリー)				りんご みかん パイナップル	さとう みずあめ	

◆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。

◆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

時間を守って残さず食べよう

協力して準備を行い、給食を食べる時間を長く確保しましょう。時間内に食べきれると良いですね。