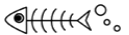


※この献立表は、すべての食材を記載しているものではありません。食物アレルギーに関わる食材は、詳細な献立別アレルギー表示一覧表および使用物資一覧でご確認ください。

| 日<br>付 | 曜<br>日  | 献立名                | おもにからだをつくるもとに<br>なるもの(あか) |                | おもにからだのちょうしをととのえる<br>もとになるもの(みどり) |                      | おもにエネルギーのもとに<br>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<br>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      | すい<br>水 | むぎごはん ぎゅうにゅう       |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | 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       | じゃがいも カレールウ               | あぶら         |
|        |         | ささみサラダ             | とりにく                      |                |                                   | キャベツ きゅうり レモン        | さとう                       | あぶら オリーブオイル |
| 3      | もく<br>木 | れいどうみかん            |                           |                |                                   | みかん                  |                           |             |
|        |         | ソフトめん ぎゅうにゅう       |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | ソフトめん                     |             |
|        |         | 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                 |             |
| 4      | きん<br>金 | いかのハーブやき           | いか                        |                | バジル                               | レモン                  |                           | オリーブオイル     |
|        |         | こまつなあえ             | ツナ                        |                | こまつな                              | もやし                  | さとう                       |             |
|        |         | ごはん ぎゅうにゅう         |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | こめ                        |             |
| 7      | げつ<br>月 | ぶたどんのぐ             | ぶたにく あつあげ                 |                | にんじん                              | たまねぎ しょうが            | こんにやく さとう                 | あぶら         |
|        |         | コーンコロッケ            | とうにゅう                     |                |                                   | とうもろこし               | こむぎこ さとう パンこ              | あぶら         |
|        |         | ほうれんそうともやしのあえ      |                           |                | ほうれんそう にんじん                       | もやし                  | さとう                       |             |
| 8      | か<br>火  | むぎごはん ぎゅうにゅう       |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | こめ むぎ                     |             |
|        |         | れんこんはさみあげ          | とりにく                      |                |                                   | れんこん たまねぎ しいたけ       |                           | あぶら         |
|        |         | きんぴらごぼう            | はんぺん                      |                | にんじん                              | ごぼう                  | こんにやく さとう                 | ごまあぶら ごま    |
| 9      | すい<br>水 | たまねぎととうふのみそしる      | とうふ あぶらあげ みそ              |                |                                   | たまねぎ えのきたけ ねぎ        |                           |             |
|        |         | サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | サンドイッチパンズパン               |             |
|        |         | ハンバーグのてりやきソース      | とりにく ぶたにく                 |                |                                   |                      | じゃがいも さとう でんぶん            | あぶら         |
| 10     | もく<br>木 | コールスローサラダ          |                           |                | にんじん                              | キャベツ レモン             | さとう                       | あぶら オリーブオイル |
|        |         | 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 しめじ        | じゃがいも マカロニ                |             |
|        |         | コービーぎゅうにゅうのもと      |                           |                |                                   |                      | さとう                       |             |
| 11     | きん<br>金 | ◆重陽の節句献立◆          |                           |                |                                   |                      |                           |             |
|        |         | ごはん ぎゅうにゅう         |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | こめ                        |             |
|        |         | さんまのみぞれに           | さんま                       |                |                                   | だいこん                 | さとう でんぶん                  |             |
| 14     | げつ<br>月 | きっかあえ              |                           |                | ほうれんそう                            | もやし きくのはな            | さとう                       |             |
|        |         | なすのみそしる            | とりにく あぶらあげ とうふ みそ         |                |                                   | なす たまねぎ              |                           |             |
|        |         | ★アイス※(東小・五条川小・曾野小) | とうにゅう                     |                |                                   |                      | さとう みずあめ                  | あぶら         |
| 15     | か<br>火  | むぎごはん ぎゅうにゅう       |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | こめ むぎ                     |             |
|        |         | さといもコロッケ           | とりにく                      |                |                                   |                      | さといも さとう パンこ こむぎこ でんぶん    | あぶら         |
|        |         | じゃこキャベツ            |                           | しらすぼし          |                                   | キャベツ きゅうり だいこん       | ごま ごまあぶら                  |             |
| 16     | すい<br>水 | ワンタンスープ            | とうふ                       | わかめ            | にんじん にら                           | たけのこ とうもろこし たまねぎ     | ワンタン                      |             |
|        |         | ★アイス※(北小・南小)       | とうにゅう                     |                |                                   |                      | さとう みずあめ                  | あぶら         |
|        |         | ごはん ぎゅうにゅう         |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | こめ                        |             |
| 17     | もく<br>木 | とりにくのしょうがだれかけ      | とりにく                      |                |                                   | しょうが                 | さとう でんぶん                  |             |
|        |         | きりぼしだいこんのいために      | あつあげ                      |                | にんじん                              | きりぼしだいこん しいたけ えだまめ   | さとう                       | あぶら         |
|        |         | とうがんじる             | かまぼこ とうふ                  |                | にんじん こまつな                         | とうがん しょうが            |                           |             |
| 18     | きん<br>金 | くろロールパン ぎゅうにゅう     |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | くろロールパン                   |             |
|        |         | ハムカツ               | とりにく                      |                |                                   |                      | じゃがいも こめこ でんぶん さとう        | あぶら         |
|        |         | コロコロボテトサラダ         | ツナ                        |                | にんじん                              | きゅうり                 | じゃがいも                     | たまごなしマヨネーズ  |
| 19     | げつ<br>月 | とうにゅうコーンスープ        | ベーコン とうにゅう                |                | にんじん パセリ                          | たまねぎ クリームコーン         | でんぶん                      |             |
|        |         | ◆お魚チャレンジデー さば◆     |                           |                |                                   |                      |                           |             |
|        |         | むぎごはん ぎゅうにゅう       |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | こめ むぎ                     |             |
| 20     | か<br>火  | さばのみそだれかけ          | さば みそ                     |                |                                   |                      | さとう でんぶん                  |             |
|        |         | ごまあえ               |                           |                | にんじん                              | キャベツ                 | さとう                       | ごま          |
|        |         | こうやどうふのたまごとじ       | たまご かまぼこ こうやどうふ           |                | にんじん みつば                          | たまねぎ                 | じゃがいも                     |             |
| 21     | すい<br>水 | ★アイス※(岩倉中・南部中)     | とうにゅう                     |                |                                   |                      | さとう みずあめ                  | あぶら         |
|        |         | ごはん ぎゅうにゅう         |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | こめ                        |             |
|        |         | とりにくとじゃがいものあけぼのあえ  | とりにく みそ                   |                |                                   |                      | でんぶん じゃがいも さとう            | あぶら         |
| 22     | もく<br>木 | こまつなのおかかあえ         | かつおぶし                     |                | こまつな                              | もやし                  | さとう                       |             |
|        |         | なめこのみそしる           | とうふ みそ                    | わかめ            | にんじん                              | たまねぎ ねぎ なめこ          | さといも                      |             |
|        |         | しらたまうどん ぎゅうにゅう     |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | しらたまうどん                   |             |
| 23     | きん<br>金 | にくうどん              | ぶたにく あぶらあげ はんぺん           |                |                                   | たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ    | こむぎこ                      | あぶら         |
|        |         | ちくわのいそべあげ(小2こ 中3こ) | ちくわ                       | あおのり           |                                   |                      | こんにやく さとう                 | あぶら         |
|        |         | ごもくきんぴら            | とりにく                      |                | にんじん                              | ごぼう えだまめ             | ごまあぶら                     |             |
| 24     | もく<br>木 | ◆お彼岸献立◆            |                           |                |                                   |                      |                           |             |
|        |         | ごはん ぎゅうにゅう         |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | こめ                        |             |
|        |         | あげだしとうふのみぞれあん      | とうふ                       |                |                                   | だいこん                 | さとう でんぶん                  | あぶら         |
| 25     | きん<br>金 | しおこんぶあえ            |                           | しおこんぶ          |                                   | キャベツ きゅうり            |                           |             |
|        |         | にくじゃが              | ぶたにく                      |                | にんじん                              | たまねぎ えだまめ            | じゃがいも こんにやく さとう           | あぶら         |
|        |         | ★おはぎ               |                           |                |                                   | かんでん                 | もちごめ あずき さとう みずあめ         |             |
| 26     | げつ<br>月 | わかめごはん ぎゅうにゅう      |                           | ぎゅうにゅう わかめ     |                                   |                      | こめ                        |             |
|        |         | いかのさらきあげ           | いか                        |                |                                   | しょうが                 | でんぶん                      | あぶら         |
|        |         | かおりあえ              |                           |                | しそ                                | もやし きゅうり             |                           |             |
| 27     | もく<br>木 | ごじる                | とうにゅう あつあげ みそ             |                | にんじん                              | えのきたけ なす だいこん たまねぎ   |                           |             |
|        |         | ★はっごうにゅう           |                           | はっごうにゅう        |                                   |                      |                           |             |
|        |         | じゅうごやこんだて          |                           |                |                                   |                      |                           |             |
| 28     | きん<br>金 | ◆十五夜献立◆            |                           |                |                                   |                      |                           |             |
|        |         | ごはん ぎゅうにゅう         |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | こめ                        |             |
|        |         | やさしいしじょう           | すりみ とうふ                   |                | にんじん かぼちゃ                         | たまねぎ えだまめ とうもろこし     | さとう でんぶん                  | あぶら         |
| 29     | げつ<br>月 | 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       |
|        |         | むらくもじる             | たまご とうふ かまぼこ              |                | みつば                               | きくらげ えのきたけ           | でんぶん                      |             |
|        |         | ★おつきみだんご           |                           |                |                                   |                      | しょうしんこ さとう みずあめ でんぶん      |             |
| 30     | すい<br>水 | スライスパン ぎゅうにゅう      |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | スライスパン                    |             |
|        |         | オムレツのケチャップソースかけ    | たまご                       |                |                                   |                      | さとう でんぶん                  | あぶら         |
|        |         | カラフルサラダ            |                           |                | にんじん                              | きゅうり                 | さつまいも                     | たまごなしマヨネーズ  |
| 31     | か<br>火  | クリームシチュー           | とりにく                      | ぎゅうにゅう         | にんじん                              | たまねぎ しめじ はくさい        | じゃがいも こむぎこ                | バター         |
|        |         | チョコレートクリーム         |                           |                |                                   |                      |                           | チョコレートクリーム  |
| 32     | もく<br>木 | ごはん ぎゅうにゅう         |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | こめ                        |             |
|        |         | いわしのしょうがに          | いわし                       |                |                                   | しょうが                 | さとう でんぶん                  |             |
|        |         | うめふうみあえ            |                           |                | しそ                                | キャベツ きゅうり うめ         |                           |             |
| 33     | きん<br>金 | 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 さといも                |             |
|        |         | ◆アジア・フレンドシップの日 中国◆ |                           |                |                                   |                      |                           |             |
|        |         | むぎごはん ぎゅうにゅう       |                           | ぎゅうにゅう         |                                   |                      | こめ むぎ                     |             |
| 34     | すい<br>水 | あき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       |
|        |         | あげきょうざ(小2こ 中3こ)    | ぶたにく                      |                | にら                                | キャベツ たまねぎ にんにく       | パンこ でんぶん さとう こむぎこ         | あぶら         |
|        |         | こまつなのちゅうかサラダ       |                           |                | こまつな にんじん                         | もやし                  | さとう                       | ごまあぶら       |
| 35     | もく<br>木 | ★フルーツとうにゅうあんにん     | とうにゅう                     |                |                                   | もも                   | 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

好き嫌いをなくバランスよく食べよう

※9日(水)、10日(木)、15日(火)のアイスは、ふるさといわくら応援寄附金「学校給食の応援」にお寄せいただいた寄附金を活用しています。