

※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)		おもにからだのちようしぎとのえる 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 肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物 など	5群 穀類・いも類・砂糖 など	6群 油脂・種実
1	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		★ちっちゃいなのスナナドン	ぶたにく みそ		ちっちゃいな	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	ごまあぶら
		だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら
		しろみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ		
2	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら
		はんぺんのてっかみそかけ	はんぺん みそ			ごぼう	さとう でんぶん	あぶら
		ゆかりあえ			しそ	もやし キャベツ		
5	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ごもくあつやきたまご	たまご		にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ しょうが	さとう	あぶら
		にんじんのきんぴら	とりにく		にんじん ビーマン	ごぼう	さとう	ごまあぶら
		なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ なめこ	さといも	
6	火	★りんご				りんご		
		ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロールパン	
		きなこあげパン (東小 五条川小 曾野小)	きなこ				さとう ロールパン	あぶら
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう		
7	水	れんこんとキャベツのサラダ	ツナ			れんこん キャベツ とうもろこし	さとう	たまごなしマヨネーズ
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		いかのこうみだれかけ	いか			しょうが	さとう でんぶん	
		パンサンスー		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	
8	木	ごんさいのキムチじる	ぶたにく あつあげ みそ			だいこん ごぼう ほうさい ねぎ	こんにやく	あぶら ごま
		◆目の愛護デー献立◆						
		め あいご こんだて						
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
9	金	ビーフカレー	ぎゅうにく		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
		れんこんチップス				れんこん	こめこ	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	
		★ブルーベリーゼリー			ブルーベリー	さとう		
13	火	◆お魚チャレンジデー いわし◆						
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		いわしのカリカリフライ(小2こ 中2こ)	いわし			しょうが	さとう じゃがいも でんぶん こめコン	あぶら
		しのだあえ	あぶらあげ	こまつな にんじん	もやし	さとう		
14	水	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	
		ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロールパン	
		きなこあげパン (北小 南小)	きなこ				さとう ロールパン	あぶら
		さつまいもクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ ほうさい	さつまいも こむぎこ	バター
15	木	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
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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
		えびマヨ	えび			レモン	さとう こむぎこ でんぶん	あぶら たまごなしマヨネーズ
16	金	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
		◆アジアフレンドシップの日 ベトナム◆						
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		なまあげとりにくのあまからに	なまあげ とりにく	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう でんぶん		
19	月	きりぼしだいこんのごますあえ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま
		フォー・ガー	とりにく			たまねぎ ねぎ ほうさい	こめ	
		バナナチップス				バナナ		あぶら
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
20	火	さんまのかばやき	さんま			しょうが	さとう でんぶん	あぶら
		なめたけあえ			こまつな	キャベツ とうもろこし なめたけ	さとう	
		ぐだくさんみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん	じゃがいも	
		◆お魚チャレンジデー さけ◆						
21	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		さけとごぼうのあまからに	さけ			ごぼう しょうが	さとう	
		ごますあえ	あぶらあげ		にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま
		かきたまじる	たまご とりにく とうふ	にんじん	たまねぎ しいたけ	でんぶん		
22	木	てまきのり		のり				
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりにくのきのこあんかけ	とりにく			まいたけ しめじ えのきたけ エリンギ	さとう でんぶん	あぶら
		ブロッコリーとはくさいのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	ほうさい とうもろこし	さとう	
23	金	さつまいものごじる	とうにゅう とうふ みそ		にんじん ちっちゃいな	だいこん たまねぎ	さつまいも	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		かんどうに	がんもどき		にんじん	だいこん	こんにやく さといも さとう	
		さわらのさいきょうみそだれかけ	さわら みそ			さとう でんぶん		
26	月	しおこんぶあえ		こんぶ		もやし きゅうり		
		しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん	
		カレーうどん	とりにく あぶらあげ		こまつな	たまねぎ しょうが	カレールウ でんぶん	
		ちくわのいそべあげ(小2こ 中3こ)	ちくわ	あおのり		こむぎこ	あぶら	
27	火	しそひじきのあえもの		ひじき	しそ	キャベツ きゅうり		
		◆十三夜献立◆						
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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	
28	水	きりぼしだいこんのいために	なまあげ		こまつな	きりぼしだいこん	さとう	あぶら
		とうふじる	とうふ	にんじん	たまねぎ ほうさい えのきたけ	さとう		
		★いもとりのタルト	とうにゅう			さつまいも さとう こめこ	くり	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
29	木	あつあげのちゅうかに	ぶたにく だいず あつあげ うずらたまご		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ	こめ	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	
		ひじきのちゅうかあえ	ツナ	ひじき	にんじん チンゲンサイ	さとう	ごまあぶら	
		サド'イッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サド'イッチロールパン	
30	金	スラッビージョー	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
		コーンサラダ	とりにく			とうもろこし 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			にんじん	たまねぎ エリンギ	じゃがいも マカロニ	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
31	土	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら
		こまつなのねりごまあえ			こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま
		さわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん みつば	たけのこ ごぼう だいこん		
		ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
32	日	とんこつラーメン	ぶたにく なんと		にんじん	しょうが にんにく キャベツ たけのこ ねぎ		
		ぎょうざのあますあんかけ(小2こ 中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ にんにく	さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら
		だいずもやしのナムル			チンゲンサイ	だいずもやし	さとう	ごまあぶら
		いちごぎゅうにゅうのもと					さとう	
33	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		かぼちゃコロッケ	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ	あぶら
		じゃこキャベツ		しらすぼし		キャベツ だいこん		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも	ごま ごまあぶら	

◆太字は、^{ふとじ}岩倉市産の^{いわくらしさん}野菜です。★業者直送で、^{ぎょうしゃちよくそう}容器は^{ようき}回収します。^{かいしゅう}

さかな ほね か ちゅうい た
◆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、^{こんだて} ^{ないよう} ^か 変わる場合があります。

みんなのアイデアメニュー

こんげつ がっこうきゅうしょくもくひょう
今月の学校給食目標

給食きゅうしょくに使つかわれる食しょくざい材しを知ろう

給食には様々な食材が使われています。まだ食べたことのない食材にもチャレンジしてみてくださいね。