



※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する食材は、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 なるもの(あか)		おもにからだのちよよしきととのえる ものなるもの(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	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		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
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら オリブオイル
		★ぶどうゼリー				ぶどう	さとう でんぷん	
3	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ぶたどんのぐ	ぶたにく あつあげ		にんじん	たまねぎ こんにゃく しょうが	さとう	あぶら
		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 でんぷん	あぶら
		きゅうりのすのもの				もやし きゅうり	さとう	
4	木	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	
		いかのハーブやき	いか			パジル レモン		オリブオイル
		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
5	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりにくレバーのあまがらめ	とりにく レバー				でんぷん さとう	あぶら
		きりぼしだいこんのごますあえ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま
		よしのじる	あつあげ		にんじん	こんにゃく だいこん ねぎ	じゃがいも でんぷん	
8	月	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ	
		いかのさかさあげ	いか			しょうが	でんぷん	あぶら
		かおりあえ			しそ	もやし きゅうり		
		さわにわん	ぶたにく		みつば	たけのこ ごぼう だいこん		ごまあぶら
9	火	バナナチップス					さとう	
		クロスロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロスロール	
		メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら
		ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	じゃがいも	
10	水	フルーツのゼリーあえ				パイナップル	みかんゼリー	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりにくのみそだれかけ	とりにく みそ				さとう でんぷん	
		きりぼしだいこんサラダ			にんじん	きりぼしだいこん とうもろこし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
11	木	とうがんじる	かまぼこ とうふ		にんじん	ごまつな	とうがん しょうが	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ビビンバ(にく)	ぶたにく みそ			にんにく	さとう	ごまあぶら
		ビビンバ(やさい)			こまつな にんじん	だいずもやし	さとう	ごまあぶら
12	金	ワンタンスープ	とうふ とりにく かまぼこ	わかめ	にら	とうもろこし たまねぎ	ワンタン	
		かんそうごきかな	いわし				さとう	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		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
16	火	ごもくきんぴら	とりにく		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう	ごまあぶら
		かぼちゃのごじる	とうふにゅう とうふ みそ		かぼちゃ こまつな	たまねぎ		
		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	
		カリシウムたっぷりわかグラタン〜グラタンあう〜		さくらえび ぎゅうにゅう チーズ	ごまつな かぼちゃ	たまねぎ	マカロニ こむぎこ	バター あぶら
17	水	ココロポテトサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	たまごなまヨネーズ
		だいこんのスープ	とりにく			だいこん キャベツ エリンギ しめじ		
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりにくのばいにくフライ	さきみ		しそ	うめ	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら
18	木	おかかあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ	さとう	
		しろみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ		
		ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
		チヂミ	たら いか		にんじん にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら
19	金	ひやしちゅうかのぐ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり もやし		
		れいとうパン				パイナップル		
		あいちのだいこんぼごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんぼ		こめ	
		けんちんしのだのみそだれ	とうふ あぶらあげ すりみ みそ	ひじき	にんじん		さとう でんぷん	あぶら
22	月	きゅうりとキャベツのごまあえ				きゅうり キャベツ	ごまあぶら ごま	
		とりにくけんちん	とりにく とうふ		にんじん	こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん	さといも	
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		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
24	水	まぐろカツ	まぐろ			たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら
		まめめサラダ	だいず			えだまめ とうもろこし キャベツ	ドレッシング	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あきなず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 でんぷん	ごまあぶら
25	木	あけぎょうざ(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 でんぷん さとう こむぎこ	あぶら
		こまつなのナムル			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら
		◆お魚チャレンジデー「さば」◆						
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
26	金	さばのみそだれかけ	さば みそ		こまつな	キャベツ とうもろこし なめたけ	さとう	
		なめたけあえ			にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら
		にくじゃが	ぶたにく					
		◆お彼岸献立◆						
29	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		かつおのだいずのことうだれ	かつお だいず				でんぷん さとう	あぶら
		ひじきのいために	あぶらあげ	ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	さとう	あぶら
		とりだんごじる	とりにくだんご とうふ		にんじん	えのきたけ ねぎ ほうき		
30	火	★おはぎ					あずき もちこめ さとう	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ひとくちあつあげのそぼろあん	なまあげ とりにく			しょうが	さとう でんぷん	あぶら
		しおこんがあえ	しおこんが		にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも	
30	火	あきのみだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ まいたけ えのきたけ ねぎ	さとう	
		こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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
		たちうおのやさいあんかけ	たちうお		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう でんぷん	あぶら
かんそうどうふ	とうふ きなこ				こむぎこ もちこめ でんぷん さとう	あぶら		

◆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。

今月の学校給食目録

好き嫌いをなく、バランスよく食べよう

食べ物にはそれぞれちがう栄養素があります。栄養バランスを考え、色々な食品を食べましょう。