

※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。食物アレルギーにかかわる食材は、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とのえるものになるもの(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
1	げつ	◆お魚チャレンジデー めひかり◆ むぎごはん ぎゅうにゅう めひかりフライ(小2こ 中2こ) ひじきのいために たまねぎとうふのみそしる	めひかり あぶらあげ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん	とうもろこし えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ パンこ こむぎこ さとう さとう	あぶら あぶら	
2	か	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい(小2こ 中3こ) きりぼしだいこんのナムル はっぼうさい	えび たら ツナ ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ はくさい	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう みずあめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
3	すい	ごはん ぎゅうにゅう ごぼういりつくね(小2こ 中3こ) しおこんぶあえ けんちんじる ★ピーチゼリー	とりにく とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ だいこん こんにやく もも	こめ でんぶん さとう	あぶら	
4	も	◆歯と口の健康週間(4日から10日まで)◆ しらたまうどん ぎゅうにゅう かきたまうどん ちくわのいそべあげ(小2こ 中3こ) ごもくきんぴら	たまご あぶらあげ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう えだまめ	しらたまうどん でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	
5	きん	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおからあげ あおなのきのこあえ こうやとうふのうまに	とりにく かまぼこ こうやとうふ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん みつば	なめたけ たまねぎ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま	
8	げつ	スライスパン ぎゅうにゅう かつおフライ ねくきはをたべるやさいのソテー レタスのスープ マーマレード	かつお ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう アスパラガス	ごぼう キャベツ レタス たまねぎ エリンギ とうもろこし	スライスパン パンこ でんぶん こむぎこ さとう マーマレード	あぶら あぶら	
9	か	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーライス れんこんチップス やさいサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが れんこん キャベツ きゅうり レモン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ こめこ さとう	あぶら あぶら オリーブオイル	
10	すい	ごはん ぎゅうにゅう やさいほるまき チンジャオロース チンゲンサイのちゅうかスープ	とりにく ぶたにく とうふ なた	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ たまねぎ もやし	こめ でんぶん ほるまき こむぎこ さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
11	も	◆お魚チャレンジデー しらす◆ むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいももちのみたらし じゃこキャベツ スタミナじる キャンディチーズ(小2こ 中2こ)	ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし にんじん	キャベツ だいこん だいこん ねぎ にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ みずあめ	あぶら ごま ごまあぶら	
12	きん	ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろどん ゆかりあえ こんさいのもの	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが とうもろこし えだまめ もやし キャベツ だいこん れんこん ごぼう	こめ さとう こんにやく さとう	あぶら	
15	げつ	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひとくちさわらのマリネソース つぼつけあえ	ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	たまねぎ レモン たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう さとう でんぶん さとう	あぶら	
16	か	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりかけ キャベツのうめおかあえ とうふじる	とりにく かつおぶし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん みつば	キャベツ きゅうり うめ えのきたけ	こめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	
17	すい	ごはん ぎゅうにゅう まぐろとだいたいずのごまがらめ ほうれんそうともやしのあえ しろみそしる ココアぎゅうにゅうのもと	まぐろ だいたいず とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん みずな	もやし たまねぎ だいこん しめじ	こめ でんぶん さとう さとう	あぶら ごま	
18	も	ソフトめん ぎゅうにゅう どどざかりのからだにジャストミート!ソース ポテトサラダ ★れいとうパイン	ぶたにく だいたいず かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん トマト	たまねぎ カリフラワー グリンピース きゅうり パイナップル	ソフトめん ハヤシルウ さとう じゃがいも	あぶら たまごなしマヨネーズ	
19	きん	◆愛知を食べる学校給食の日◆ あいちのだいこんぼごはん ぎゅうにゅう キャベツいりメンチカツ あいちのおおじそあえ いわくらみつばのごもくじる ★がまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう だいこんぼ しそ みつば	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり だいこん ごぼう たけのこ みかん	こめ でんぶん パンこ さとう こむぎこ さとう	あぶら	
22	げつ	こめコパン ぎゅうにゅう プレーンオムレツ さっぱりサラダ ミネストローネ ★ヨーグルト	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ レモン キャベツ たまねぎ	こめコパン さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	
23	か	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとレバーのあげほのあえ いんげんとこまつなのねりごま なめこのみそしる	とりにく レバー みそ とうふ みそ	ぎゅうにゅう さやいんげん こまつな にんじん にんじん	もやし なめこ たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん さとう さとう	あぶら ごま	
24	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシルウ ツナサラダ きなこビーンズ	ぶたにく ツナ だいたいず きなこ	ぎゅうにゅう にんじん トマト	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ レモン	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ さとう さとう	あぶら オリーブオイル あぶら あぶら	
25	も	ごはん ぎゅうにゅう サバのしおやき さきみとみずなのあえもの なすのみそしる	さば とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう みずな にんじん	もやし なす たまねぎ ねぎ	こめ さとう	あぶら	
26	きん	むぎごはん ぎゅうにゅう えびカツ きりぼしだいこんサラダ さわにわん	えび	ぎゅうにゅう にんじん	きりぼしだいこん とうもろこし きゅうり だいこん たけのこ ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぶん パンこ さとう こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	
29	げつ	あいちのツイストパン ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップソースかけ まめまめサラダ コーンポタージュ	とりにく ぶたにく だいたいず	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし クリームコーン たまねぎ	あいちのツイストパン じゃがいも さとう でんぶん ドレッシング	あぶら あぶら	
30	か	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのにくみそかけ なめたけあえ すましじる バナナチップス	あつあげ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし なめたけ だいこん えのきたけ ねぎ バナナ	こめ むぎ さとう さとう たまふ	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。

今月の学校給食目標 身の回りをきれいにし、食事をしよう 給食の時間には机の上の筆箱やノートなどを片付け、手を洗いましょう。