

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もともなるもの(あかい)		おもに体のちようしをととのえる もともなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もともなるもの(きいろ)		びこう
1 金	わかめごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに ほうれんそうとたまごのあえもの フルーツのゼリーよせ	牛乳 わかめ ぶたにく ちくわ いりたまご	にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう もも パイナップル	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま ゼリー				
5 火	あいちの こめこパン50 牛乳	なすとひきにくのペンネ ごぼうサラダ てつくりプリン	牛乳 ぶたにく ツナ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん <b>なす</b> トマト ごぼう <b>きゅうり</b>	あいちのこめこパン50 ペンネ あぶら マヨネーズ プリンのもと				
6 水	ごはん 牛乳	さわらのてりやき すのもの かきたまじる	牛乳 さわら ちくわ たまご かまぼこ とうふ	しょうが <b>きゅうり</b> えのきたけ にんじん ほうれんそう	こめ さとう でんぶん				
7 木	ごはん 牛乳	いわしのうめに キャベツのゆかりあえ さつまじる フルーツくすだま	牛乳 いわしのうめに ぶたにく みそ	キャベツ <b>きゅうり</b> しそふりかけ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ りんご もも	こめ さつまいも くすもち さとう				
8 金	ちゅうかめん 牛乳	しおラーメン あげしゅうまい ほうれんそうのナムル	牛乳 とりになくと しゅうまい	ねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし	ちゅうかめん あぶら さとう ごま				
11 月	ごはん 牛乳	だいこんのそぼろに さばのみそに ごまあえ <b>あじつかけり</b>	牛乳 ぶたにく やきとうふ さばのみそに あじつかけり	だいこん にんじん さやいんげん しょうが こまつな もやし	こめ さとう でんぶん ごま			「おはし チャレンジ」 	
12 火	ごはん 牛乳	てつくりハンバーグ 〜きのこソースがけ〜 マカロニサラダ みつばのすましじる あいちのみかんゼリー	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうにゅう ハム かまぼこ	たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ にんじん だいこん えのきたけ しいたけ <b>みつば</b> <b>あいちのみかんゼリー</b>	こめパンこ あぶら さとう でんぶん マカロニ マヨネーズ				
13 水	りんごパン 牛乳	じゃがいもベーコンやき ミートボールシチュー やさしいサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ミートボール だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく <b>きゅうり</b> キャベツ とうもろこし	りんごパン じゃがいも あぶら さとう				
14 木	ごはん 牛乳	<b>とんてきふうからあげ</b> はくさいとちんげんさいのあますあえ <b>そうめんじる</b> ひとくちぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく とりになく あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが にんにく はくさい ちんげんさい にんじん だいこん <b>れんこん</b> ごぼう ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう さといも ひとくちぶどうゼリー			きょうどいろう! こんだて 『みえけん』 	
15 金	かきまわし (ごはん) 牛乳	キャベツいりメンチカツ みつばのあえもの トマトとたまごの ふんわりじる	牛乳 とりになく あぶらあげ キャベツいりメンチカツ たまご とうふ ベーコン	ごぼう にんじん しいたけ <b>みつば</b> もやし たまねぎ <b>トマト</b> しめじ ねぎ	こめ さとう あぶら でんぶん			「あいちのこんだて」	
18 月	 <b>だいきゅう</b> 								
19 火	むぎごはん 牛乳	ハヤシライス だいすのかみかみサラダ おかしなめたまやき	牛乳 ぶたにく だいす ハム 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし もも	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ あぶら マヨネーズ ゼリーのもと				
20 水	キムタクごはん (ごはん) 牛乳	ツナとみずなのあえもの わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ツナ かつおぶし わかめ やきぶた とうふ ヨーグルト	はくさいキムチ つぼつけ ねぎ みずな キャベツ にんじん たまねぎ はくさい だけのこ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ				
21 木	ごはん 牛乳	さつまいもコロッケ きりほしだいこんのいために なすのみそじる	牛乳 あぶらあげ ちくわ わかめ とうふ みそ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん <b>なす</b> えのきたけ ねぎ	こめ さつまいもコロッケ あぶら さとう			4年生給食なし	
22 金	ごはん 牛乳	みそおでん(こんにやく、た まご、ちくわ) こんぶあえ けんちんじる	牛乳 たまご ちくわ みそ しおこんぶ とうふ あぶらあげ	<b>きゅうり</b> キャベツ だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	こめ さとう さといも あぶら			1、2年生給食なし	
25 月	ごはん 牛乳	<b>さけのしょうゆこうじやき</b> フロッピーのごまみそあえ <b>だしかおるこんこんじる</b> <b>みかん</b>	牛乳 さけのしょうゆ ツナ みそ とりになく かまぼこ あぶらあげ	ブロッコリー キャベツ だいこん にんじん <b>れんこん</b> ねぎ みかん	こめ さとう ごま さといも でんぶん			<b>とういつこんだて</b> 『しよくいくこんだて 〜しよとのしゆんをあじわう わしよくきゅうしょく〜』	
26 火	ごはん 牛乳	わふうからあげ えだまめサラダ ぶたじる	牛乳 とりになく かつおぶし かにかまぼこ ぶたにく とうふ みそ	しょうが えだまめ キャベツ だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ でんぶん あぶら ドレッシング				
27 水	むぎごはん 牛乳	きのこカレー きりほしだいこんサラダ てつくりフルーツゼリー	牛乳 ぎゅうにく ハム	たまねぎ エリンギ しめじ たもぎたけ にんじん にんにく きりほしだいこん キャベツ みずな りんごジュース もも	こめ むぎ あぶら マヨネーズ ごま ゼリーのもと さとう				
28 木	ごはん 牛乳	セレクトおかず ①とりになくのてりやき ②さんまのぎんがみやき ひじきのいために とうふのすましじる	牛乳 ①とりになく ②さんまのぎんがみやき ひじき ツナ とうふ かまぼこ	①しょうが にんじん だいこん しいたけ こまつな	こめ ①こむぎ じゃがいも あぶら さとう			<b>セレクト給食</b>	
29 金	チキンライス (ごはん) 牛乳	ツナサラダ コーンスープ	牛乳 とりになく ツナ ベーコン とうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム キャベツ ほうれんそう パセリ とうもろこし	こめ さとう あぶら バター こむぎ				

※太字は地元食材です

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー651kcal、たんぱく質16.5%、脂質29.4% ※小学校中学年を基準としています。