

	こんだてめい	おもにからだをつくる もともになるもの (あかいろ)	おもにからだのちようしをととのえる もともになるもの (みどりいろ)	おもにエネルギーの もともになるもの (きいろ)	びこう
1	水	なめしごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だいいんのは	こめ
		さわらのみそマヨネーズやき	さわら まめみそ		マヨネーズ さとう
		こまつなのおひたし	あぶらあげ かつおぶし	こまつな もやし	さとう
		よしのじる	とりにく	にんじん だいいん ねぎ	さといも でんぷん
2	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ
		はるまき	はるまき (ふたにく)	はるまき (キャベツ・もやし・にんじん・にら・エリンギ)	はるまき (こむぎこ・あぶら・さとう) あぶら
		はっほうさい	ふたにく うすらたまご	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ヤングコーン チンゲンさい	あぶら さとう でんぷん
		パンサンスー	ハム (とりにく)	きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら
3	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ
		とりにくのあかしソースかけ	とりにく	しょうが あかしそ	でんぷん あぶら さとう
		アスパラサラダ	ツナ チーズ	アスパラガス キャベツ	ドレッシング
		つみれじる	つみれだんご (すりみ・しらす・あおさ) とうふ	にんじん えのきだけ はくさい みつば	つみれだんご (あぶら・さとう・でんぷん)
6	月	ごぼうのまぜごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えだまめ	こめ あぶら さとう
		たこボテのいそあえ	たこのからあげ だいず あおりのり		でんぷん じゃがいも あぶら
		ほねぶとみそ汁	とうふ あぶらあげ しろみそ とうにゅう	だいいん たまねぎ しめじ ねぎ	
		ひとくちみかんゼリー		ゼリー (みかんかじゅう)	ゼリー (さとう)
7	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん
		ちゃんぽんめんスープ	ふたにく なると ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし たけのこ とうもろこし きくらげ ねぎ	
		あげぎょうざ	ぎょうざ (ふたにく)	ぎょうざ (キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく)	ぎょうざ (こむぎこ・あぶら) あぶら
		だいいんサラダ	ツナ	だいいん きゅうり	ごま さとう ごまあぶら
8	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ
		ドライカレー	ふたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	あぶら こむぎこ
		モロヘイヤのスープ	たまご	モロヘイヤ とうもろこし	でんぷん
		もものヨーグルト	ヨーグルト (ぎゅうにゅう)	ヨーグルト (もも)	ヨーグルト (さとう)
9	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ
		さばのうめふうみやき	うめふうみやき (さば)	うめふうみやき (うめ・しそ)	うめふうみやき (さとう)
		だいいんのそぼろ	とりにく はんぺん	にんじん しょうが だいいん さやいんげん	あぶら さとう でんぷん
		こまつなのあえもの	ツナ ひじき	こまつな	さとう マヨネーズ
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ
		いかフライのレモンソースかけ	いかフライ (いか)	レモンかじゅう	いかフライ (こむぎこ・パンこ) あぶら さとう
		きゅうりのかおりづけ		きゅうり	ごま ごまあぶら
		あつあげとやさいのみそしる	なまあげ まめみそ しろみそ	にんじん だいいん えのきだけ ちまき	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ
		しゅうまい	しゅうまい (ふたにく・とりにく・すりみ)	しゅうまい (たまねぎ)	しゅうまい (こむぎこ・さとう・あぶら・パンこ)
		マーボーとうふ	とうふ ふたにく ふたレバー まめみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	あぶら さとう でんぷん
		チンゲンさいのちゅうかあえ		チンゲンさい もやし とうもろこし	さとう ごまあぶら
14	火	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	しょうがに (いわし)	しょうがに (しょうが)	しょうがに (さとう・でんぷん)
		とうがんとあつあげのもの	とりにく なまあげ	とうがん にんじん しめじ えだまめ	さとう でんぷん
		たくあんあえ		キャベツ たくあんづけ	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ
		おろしハンバーグ	ハンバーグ (ぎゅうにゅう・ふたにく・とりにく)	ハンバーグ (たまねぎ) だいいん	ハンバーグ (パンこ・でんぷん) さとう でんぷん
		マカロニサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ さとう
		とうふとわかめのすましじる	とうふ かまぼこ わかめ	にんじん はくさい えのきだけ みつば	
16	木	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう	パンズパン (ふんにゅう) ぎゅうにゅう		パンズパン (こむぎこ・さとう・あぶら)
		しろみさかなフライ	さかなフライ (たら)		さかなフライ (こむぎこ・パンこ) あぶら
		ゆでキャベツ		キャベツ	
		タルタルソース		タルタルソース	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ
		とりにくごぼうのあまからあえ	とりにく だいず	しょうが ごぼう えだまめ	でんぷん あぶら さとう
		やとみさんとうもろこし		とうもろこし	
		あいちトマトのかきたまじる	とうふ かまぼこ たまご	トマト ほうれんそう	でんぷん
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ
		ししゃもフライ	ししゃもフライ (ししゃも)		ししゃもフライ (こむぎこ・パンこ) あぶら
		ひじきのいために	ひじき とりにく	とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
		スタミナしる	ふたにく しろみそ	にんにく にんじん だいいん しめじ はくさいキムチ ちまき	もち
21	火	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
		ごもくうどんのつゆ	とりにく あぶらあげ	にんじん はくさい しめじ ほうれんそう ねぎ	でんぷん
		じゃがいもとみつばのかきあげ	ちくわ	たまねぎ みつば	じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら
		わらびもち	わらびもち (きなこ)		わらびもち (でんぷん・さとう)
22	水	ずしごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ さとう
		てまきずし (たまごやき、かにふうサラダ、ツナに、てまきのり)	たまごやき (たまご) かにふうかまぼこ (すりみ) ツナ のり	きゅうり とうもろこし しょうが	たまごやき (さとう・あぶら) マヨネーズ さとう
		けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん だいいん ごぼう ねぎ	ごまあぶら
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ
23	木	ピピンパ	ふたにく まめみそ いりたまご (たまご)	ねぎ だいずもやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら いりたまご (さとう・あぶら)
		わかめスープ	わかめ かにふうかまぼこ (すりみ) とうふ	たまねぎ たけのこ チンゲンさい	はるさめ
		れいとうみかん		みかん	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ
24	金	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ (すりみ・たまご) あおりのり		こむぎこ でんぷん あぶら
		キャベツのゆかりあえ		キャベツ みずな あかしそ	
		さわにわん	ふたにく あぶらあげ	にんじん だいいん ごぼう たけのこ えのきだけ ねぎ	
		ずんだもち		ずんだもち (えだまめ・しroyいんげんまめ)	ずんだもち (もちこめ・さとう)
27	月	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう		こめ
		あげどりとやさいのくるすあんかけ	とりにく	しょうが かぼちゃ なす たまねぎ ピーマン さやいんげん	でんぷん あぶら さとう
		ちゅうかさー	ふたにく うすらたまご	にんじん たけのこ えのきだけ はくさい ねぎ	
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
28	火	ポークカレー	ふたにく	にんにく たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
		きりほしだいいんのごますあえ	ハム (とりにく)	きりほしだいいん ちまき とうもろこし	ごま さとう
		てづくりおからマフィン	おから きなこと とうにゅう たまご		ホットケーキのもと さとう バター
		あいちのこめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン (ふんにゅう) ぎゅうにゅう		こめこパン (こむぎこ・こめこ・さとう・あぶら)
29	水	パンネマカロニのミートソース	ふたにく	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン	パンネ あぶら
		ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう きゅうり えだまめ	ドレッシング
		あじさいふうゼリーよせ		レモンかじゅう ふどうゼリー (ふどうかじゅう) もも パインアップル	ゼリーのもと (さとう) ふどうゼリー (さとう)
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ
30	木	めひかりフライ	めひかりフライ (めひかり)		めひかりフライ (こむぎこ・パンこ) あぶら
		しおこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	
		しろみしる	とうふ あぶらあげ しろみそ	にんじん だいいん しめじ みずな	
		セレクトデザート (①マスカットゼリー・②プリン)	②プリン (たまご・ぎゅうにゅう)	①ゼリー (マスカットかじゅう)	①ゼリー (さとう) ②プリン (さとう)

「きる」  
さわらは、はしてきて  
たべましょう。



やさしみさういつこんだて  
はとんちのけんこうしゅうかん

やとみし  
とういつ  
こんだて



愛知を食べる  
学校給食の日

「おさかな  
チャレンジ」

こんげつのおさかな  
「ししゃも」



郷土料理献立  
「宮城県」

「ささかまぼこの  
いそべあげ」  
「ずんだもち」



セレクト給食

※献立は都合により変更する場合があります。