

	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなるもの(あかい)	おもにからだのちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	びごう
1	木 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー いんげんまめのコロッケ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく コロッケ(とうにゅう) ハム	にんにく たまねぎ にんじん コロッケ(いんげんまめ) グリーンアスパラガス キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ(こむぎこ・あぶら) コロッケ(こむぎこ・パンこ・こめこ・でんぷん・さとう) あぶら ドレッシング(あぶら)	
2	金 ごはん ぎゅうにゅう さばのうめふうみやき よしのに こまつなのおひたし あいちのみかんゼリー	ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ あつあげ こまつな もやし ゼリー(みかんかじゅう)	にんじん だいこん しめじ さやいんげん こまつな もやし ゼリー(みかんかじゅう)	こめ うめドレッシング(あぶら) じゃがいも さとう でんぷん さとう ゼリー(さとう)	
5	月 あいちのこめパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのパンこやき クリームシチュー マンナンサラダ とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう パン(ふんにゅう) ホキ ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう かにふうかまぼこ(すりみ) とうにゅうデザート(とうにゅう)	パンセリ にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん ほうれんそう とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ・あぶら) オリーブあぶら パンこ じゃがいも バター 小むぎこ さとう ごまあぶら とうにゅうデザート(さとう・みずあめ・ショートニング)	はとくちのけんこうしゅうかん やとみしとういつこんだて
6	火 ごはん ぎゅうにゅう ししやもフリッター こうやどつぼうのうまに たくあんのごまあえ	ぎゅうにゅう フリッター(こちししやも・オキアミ・あおさ) こうやどつぼう とりにく はんぺん たくあんのごまあえ	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ さやいんげん きゅうり キャベツ たくあんづけ	こめ フリッター(こむぎこ・さとう・こめこ・コーンスターチ・あぶら) あぶら さとう ごま	
7	水 ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー はっほうさい くきわかめのちゅうかあえ かんそうこざかな	ぎゅうにゅう ショーロンポー(ぶたにく) ぶたにく うすらだまご いか くきわかめ かんそうこざかな(かたくちいわし)	ショーロンポー(たまねぎ・キャベツ・しょうが) にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ ちんげんさい もやし きゅうり	こめ ショーロンポー(こむぎこ・ラード・はるさめ・さとう・コーンスターチ・ショートニング) あぶら さとう でんぷん さとう ごまあぶら かんそうこざかな(みずあめ・さとう)	
8	木 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのトマトに マカロニとチーズのサラダ てづくりこんにやくゼリー	ぎゅうにゅう とりにく まぐるあぶらづけ(まぐる) チーズ こんにやくこんにやくゼリー	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム むきえだまめ トマト りんごジャム(りんご) キャベツ とうもろこし ぶどうかじゅう アロエ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん マカロニ まぐるあぶらづけ(あぶら) マヨネーズ(あぶら) こんにやくゼリーのもと(さとう) こめ ごまあぶら さとう	
9	金 ぎゅうにくとごぼうのまぜごはん(ごはん) ぎゅうにゅう たごちくわのかみかみあげ ほねぶとみそしる オレンジ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう たご ちくわ だいず とうふ あぶらあげ しろみそ とうにゅう オレンジ	にんじん ごぼう むきえだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ	こめ ごまあぶら さとう こめこ でんぷん あぶら	「チャレンジ」
12	月 ごはん ぎゅうにゅう ねぎしおぶたどん じゃがいものさっぱりサラダ ピリカラムずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム むきえび もずく	にんにく にんじん もやし ねぎ レモン きゅうり とうもろこし だいこん はくさいキムチ こまつな	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら でんぷん ごまあぶら ちゅうかめん	「つまむ」 かみかみあげのたごちくわ、だいずをは してつまんでたべましょう。
13	火 ちゅうかめん ぎゅうにゅう やさしいラーメンのしる はるまき きりほしパンパンジーサラダ あじさいふうゼリーよせ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらだまご なた はるまき(ぶたにく) とりさきみにく ゼリー(ぶどうかじゅう) ゆずかじゅう もも	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ はるまき(キャベツ・にら・にんじん・もやし・エリンギ) きりほしだいこん きゅうり とうもろこし ゼリー(ぶどうかじゅう) ゆずかじゅう もも	こめ あぶら はるまき(こむぎこ・でんぷん・さとう・みずあめ・あぶら・ ごまあぶら) あぶら ねりごま さとう ゼリーのもと(さとう)	
14	水 ごはん ぎゅうにゅう れんこんハンバーグ ひじきとベーコンのいために あつあげとやさいのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハンバーグ(ぶたにく・とりにく・ぎゅうにく) ひじき ベーコン あつあげ しろみそ まめみそ ヨーグルト(にゅう・かんでん)	ハンバーグ(れんこん・たまねぎ) たまねぎ むきえだまめ にんじん だいこん しめじ みつば	こめ ハンバーグ(パンこ・さとう・みずあめ) さとう でんぷん あぶら さとう ヨーグルト(さとう)	
15	木 ごはん ぎゅうにゅう あじのカレーふうみやき おやこに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あじ とりにく はんぺん たまご ハム	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり	こめ オリーブあぶら じゃがいも さとう ドレッシング(ごま・あぶら)	「ささかまぼこの いぞべあげ」 「おくずかけ」 「ずんだもち」
16	金 ごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのいぞべあげ やさいのかおりづけ おくずかけ ずんだもち	ぎゅうにゅう ささかまぼこ(すりみ) あおりの あぶらあげ ずんだもち(えだまめ)	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん ずんだもち(えだまめ)	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さともい しらたまふ ひやむぎ でんぷん ずんだもち(もちこめ・さとう)	郷土料理献立 宮城県
19	月 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあかしソースかけ ビーンズサラダ トマトりかきたまじる まっちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく まぐるあぶらづけ(まぐる) だいず とうふ かまぼこ たまご まっちゃプリン(にゅう・かんでん)	しょうが あかしそ むきえだまめ にんじん キャベツ トマト えのきたけ みつば	こめ でんぷん あぶら さとう まぐるあぶらづけ(あぶら) マヨネーズ(あぶら) でんぷん まっちゃプリン(さとう・あぶら)	「愛知を食べる 学校給食の日」 やとみし とういつ こんだて
20	火 セルフドック【フランクフルトとキャベツソース】 コンソメスープ フルーツくずだま	ぎゅうにゅう パン(ふんにゅう) フランクフルトソーセージ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ほうれんそう パイナップル もも みかん レモンかじゅう	こめ オリーブあぶら じゃがいも さとう ドレッシング(ごま・あぶら)	
21	水 ごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい なすいりマーボーどうふ やきいも	ぎゅうにゅう しゅうまい(すりみ・とうふ) とうふ ぶたにく ぶたレバー まめみそ	しゅうまい(とうもろこし・たまねぎ) にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす ねぎ	こめ しゅうまい(こむぎこ・パンこ・でんぷん・さとう・ラード) あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも	
22	木 なめし(ごはん) ぎゅうにゅう かつおフライ きんぴらごぼう しらすのつみれじる	ぎゅうにゅう かつおフライ(かつお) ぶたにく つみれだんご(たらすりみ・しらす・あおさ) とうふ	なめしのもと(だいこんのは) ごぼう にんじん さやいんげん はくさい えのきたけ こまつな	こめ かつおフライ(こむぎこ・パンこ) あぶら さとう ごまあぶら つみれだんご(さとう・あぶら・でんぷん)	
23	金 ごはん ぎゅうにゅう いわしのはっちょうみそに にくじやが しおこんぶあえ あおうめゼリー	ぎゅうにゅう はっちょうみそに(いわし・まめみそ) ぶたにく しおこんぶ ゼリー(うめかじゅう)	はっちょうみそに(ねぎ) にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい きゅうり ゼリー(うめかじゅう)	こめ はっちょうみそに(さとう) じゃがいも さとう ゼリー(さとう)	
26	月 ごはん ぎゅうにゅう ひよこまめいりドライカレー とうにゅうポターージュ おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ベーコン むきえび とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ひよこまめ マッシュルーム グリンピース にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ もも	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも あぶら ゼリーのもと(さとう)	
27	火 きしめん ぎゅうにゅう きしめんおのしる こまつなサラダ てづくりパイナップルケーキ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ まぐるあぶらづけ(まぐる) ぎゅうにゅう たまご ケーキミックスこ(とうにゅう)	にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ とうもろこし パイナップル	こめ きしめん でんぷん まぐるあぶらづけ(あぶら) さとう ごまあぶら ケーキミックスこ(こむぎこ) さとう バター	
28	水 ごはん ぎゅうにゅう めひかりフライ とうがんとあつあげのもの いそかあえ れいどうみかん	ぎゅうにゅう フライ(めひかり) とりにく あつあげ のり	とうがんにんじん こんにやく しめじ えだまめ もやし ほうれんそう みかん	こめ フライ(こむぎこ・パンこ) あぶら さとう でんぷん さとう	「おさかな チャレンジ」 こんげつ のおさかな 「めひかり」
29	木 わかめごはん(ごはん) ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのくろずあんかけ モロヘイヤスープ とうもろこし	わかめごはんのもと(わかめ) ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうもろこし	しょうが かぼちゃ なす たまねぎ ピーマン さやいんげん モロヘイヤ にんじん とうもろこし	こめ でんぷん あぶら さとう でんぷん	「こんげつ のやさい 「モロヘイヤ」 「とうもろこし」
30	金 ごはん ぎゅうにゅう けんちんしのだのくみそかけ キャベツのあかしそあえ さわにわん セレクトデザート (①シュークリーム・②もものタルト)	ぎゅうにゅう けんちんしのだ(とうふ・あぶらあげ・たらすりみ・ ひじき) とりひきにく みそ ぶたにく ①シュークリーム(たまご・にゅう) ②タルト(とうにゅう・だいずこ)	けんちんしのだ(にんじん) キャベツ きゅうり あかしそこ にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ みつば ②タルト(もちビュール)	こめ けんちんしのだ(あぶら) さとう でんぷん ①シュークリーム(こむぎこ・さとう・みずあめ) ②タルト(さとう・こめこ・あぶら・みずあめ)	セレクト給食