

にち 日	曜 日	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			体を ^{からだ} 作る		体の調子を整 ^{ととの} える		体を動かすエネルギーになる	
			1群 ^{ぐん}	2群 ^{ぐん}	3群 ^{ぐん}	4群 ^{ぐん}	5群 ^{ぐん}	6群 ^{ぐん}
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	あぶら脂・種実
1	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ　こめ	
		ハヤシライス	ぶたにく　ぶたレバーチップ　だいず		にんじん	たまねぎ　グリーンピース　マッシュルーム	じゃがいも	あぶら
		コールスローサラダ			にんじん	コーン　きゅうり　キャベツ	さとう	あぶら
		いぬやまジェラート		ほうじ茶ミルクジェラート				
2	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		げんきどん	ぶたにく　かまぼこ		にんじん　にら	たまねぎ　こんにゃく	さとう	あぶら
		れんこんサンドフライ			れんこんサンドフライ			あぶら
		こまつなのじゃこあえ		しらすぼし	こまつな	きりほしだいこん	さとう	
5	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あじのたつたあげ	まあじ			しょうが	でんぶん	あぶら
		やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり		
		きりほしだいこんのみそしる	とうふ　あぶらあげ　ミックスみそ		にんじん	きりほしだいこん　たまねぎ　えのきだけ　ねぎ	じゃがいも	
6	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ　こめ	
		こめこチヂミ					さとう	ごまあぶら
		もやしナムル			にんじん	もやし　きゅうり	さとう	ごまあぶら　ごま
		ユッケジャンスープ	ぶたにく　とうふ　たまご		チンゲンサイ	にんにく　たけのこ　もやし　ねぎ　ほししいたけ	でんぶん	ごまあぶら　あぶら
7	水	パンズパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		フィッシュバーガー　タルタルソース	フィッシュポーション			キャベツ		あぶら　タルタルソース
		やさいスープ	ベーコン		にんじん　こまつな	たまねぎ　コーン　はくさい		
		りんご				りんご		
8	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりにくのきのこソース	とりにく			しょうが　しめじ	さとう　でんぶん	あぶら
		ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう　にんじん	もやし		
		ごじる	ぶたにく　とうふ　みそ　しろいんげんまめペースト　とうにゅう		にんじん	ねぎ　えのきだけ　こんにゃく　しょうが	じゃがいも	
9	金	ソフトめん　あんかけソース　ぎゅうにゅう	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん　トマトグチャップ　トマトビュレ	たまねぎ　キャベツ　マッシュルーム	ソフトめん　でんぶん　さとう	あぶら
		アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ					
		にんじんサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら
		ブルーベリーゼリー					ゼリー	
13	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とうふハンバーグのわふうにこみ	だいずのとうふハンバ -グ				さとう	
		ひじきのカレーいため	ツナ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら
		さつまじる	とりにく　ミックスみそ		にんじん	だいこん　こんにゃく　ごぼう　ねぎ	さつまいも	
14	水	ロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		さけとじゃがいものレモンソース	さけ			レモンかじゅう	でんぶん　じゃがいも　さとう	あぶら
		ごぼうとささみのサラダ	ささみ		にんじん	ごぼう　きゅうり		ごま
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　コーン　はくさい		
15	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		チキンアドボ アジア・アジアパシフィック競技大会応援献立	とりにく　あつあげ　うすらたまご			たまねぎ　にんにく　しょうが	じゃがいも　さとう　でんぶん	あぶら
		シニガンスープ ～7月19日～	ベーコン		チンゲンサイ　トマト	だいこん　たまねぎ　にんにく　レモンかじゅう	さといも	
		バナナチップ				バナナチップ		
16	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ　こめ	
		やきぎょうざ	ぎょうざ					
		だいこんのちゅうかあえ		わかめ	にんじん	だいこん　きゅうり	さとう	ごまあぶら　ごま
		はっほうさい	ぶたにく　いか　あつあげ		にんじん	はくさい　たまねぎ　たけのこ　もやし　きくらげ　ほししいたけ	でんぶん	あぶら
19	月	ヨーグルト		ヨーグルト				
		さといもごはん　ぎゅうにゅう	とりにく　ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん	ほししいたけ	アルファかまい　アルファかもちこめ　さといも　さとう	あぶら
		さんまのみぞれに まごわ(は)やさしい	さんまみぞれに					
		わかめとツナのすのもの 食育の日	ツナ	わかめ		キャベツ　きゅうり	さとう	ごま
20	火	なめこじる	とうふ　あぶらあげ　あかみそ			なめこ　はくさい　だいこん　ねぎ		
		きんめロウカットげんまいごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめロウカットげんまいごはん	
		ボークケチャップ	ぶたにく			たまねぎ　マッシュルーム　にんにく	さとう	あぶら
		れんこんのごまドレサラダ			にんじん	れんこん　きゅうり		
21	水	とうにゅうスープ	ベーコン　とうにゅう　しろいんげんまめペースト		にんじん　パセリ	キャベツ　コーン　はくさい	さとう	
		かたぬきチーズ		チーズ				
		ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		なすみそメンチカツ	なすみそメンチカツ					あぶら
22	木	ゆかりあえ			にんじん　ゆかり	キャベツ　きゅうり		
		とりにくとだいこんのもの	とりにく　はんぺん　あつあげ		にんじん	だいこん	さとう	あぶら
		むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ　こめ	
		あつあげのてっかみそかけ	あつあげ　ぶたにく　ぶたレバーチップ　あかみそ			ごぼう　えだまめ	さとう	あぶら　ごま
23	金	こまつなときりほしだいこんのごまあえ			こまつな	きりほしだいこん	さとう	ごま
		つみれじる	あかもくいりつみれ　とうふ	わかめ	にんじん	だいこん　こんにゃく　ねぎ		
		しらたまうどん　けんちんうどんのしる　ぎゅうにゅう	とりにく　あぶらあげ　つきがたかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　こんにゃく　ごぼう　ねぎ	しらたまうどん	
		えだまめとさといものあげに じゅうさんや	だいず			れんこん　えだまめ	さといも　でんぶん　さとう	あぶら
26	月	おつきまだんご(きなこがナ) 十三夜	きなこ				しらたまだんご　さとう	
		ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あいちのれんこんおおぼつくね						
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ　きゅうり		
27	火	みそにこみおでん	ぶたにく　うすらたまご　あつあげ　はんぺん　あかみそ	こんぶ		だいこん	さといも　こんにゃく　さとう	あぶら
		むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ　こめ	
		すとり	とりにく		にんじん　ピーマン	しょうが　たまねぎ　しめじ	でんぶん　じゃがいも　さとう	あぶら
		しゅうまい	しゅうまい					
28	水	とうふとあおなのスープ	とうふ		チンゲンサイ　にんじん	えのきだけ　たけのこ　ねぎ		
		ミルメークコーヒー					ミルメーク	
		りんごパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			りんごパン	
		さつまいものクリームシチュー	とりにく　しろいんげんまめペースト	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	さつまいも　こむぎこ	バター　あぶら
29	木	ひじきのマリネ	ハム	ひじき		きゅうり　キャベツ	さとう	あぶら
		ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あきさばのソースに	さば			しょうが	さとう	
		ごもくきんぴら	やきちくわ		にんじん	ごぼう　こんにゃく　グリーンピース	さとう	ごま　あぶら　ごまあぶら
30	金	のっぺいじる	とりにく　やきどうふ		にんじん	だいこん　こんにゃく　ねぎ	さといも　でんぶん	
		チキンライス　ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム	アルファかまい	あぶら
		かぼちゃコロッケ			パンブキンハートコロッケ			あぶら
		ビーンズサラダ	ミックスビーンズ　ツナ			きゅうり　キャベツ		
		あきやさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	だいこん　れんこん　しめじ　たまねぎ	さつまいも	

・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。
・毎月19日は「食育の日」です。今月は『愛知を食べる学校給食の日』として愛知県や犬山市の食材を使った献立が登場します。
『まごわ(は)やさしい』豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いも　を取り入れた献立については19日に実施します。
※　献立内容は都合により変更することがあります。