






日曜	献立名	(あか) おもに体をつくるもとになる食品		(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品		(き) おもにエネルギーのもとになる食品		1人あたり (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質	
3月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものしほみそ さっぱりおろしハンバーグ じゃこビーマンのおかかいため	あぶらあげ しほみそ ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えのきたけ たまねぎ だいこん もやし とうもろこし	ごはん じゃがいも でんぶん さとう さとう	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	591
4月	 かみかみ献立 ~6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べ、健康な歯をつくりましょう~ 							
4月	ごはん ぎゅうにゅう ごもくじろ まぐろとだいずのレモンじょうゆ やさいかみかみあえ にしよゼリー	あぶらあげ こうやどつふ なるたまき まぐろ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ レモンかじゅう もやし ごぼう	ごはん でんぶん こめこ さとう にしよゼリー	あぶら わふうクリーム ドレッシング	680
5月	ごはん ぎゅうにゅう パジマーポ かにしゅうまい(2こ) もやしのナムル	ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ すけそうたら たまご えび かに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン トウモロコシ	とうがん たまねぎ たけのこ にんにく エリンギ しょうが たまねぎ しょうが もやし きりぼしだいこん	ごはん でんぶん さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう さとう	あぶら ごまあぶら あぶら さとう	607
6月	ロールパン ぎゅうにゅう ポトフ ハムカツ コーンとえだまめのサラダ	とりにく ひよこまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ セロリ だいこん とうもろこし えだまめ キャベツ	ロールパン じゃがいも じゃがいも でんぶん さとう こめこ コーンクリーム ドレッシング	オリーブオイル あぶら あぶら あぶら	579
7月	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ぶたにくのしょうがやき ぶくじんあえ わらびもち	とうふ あぶらあげ ぶたにく ぶくじんあえ わらびもち	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく たまねぎ えだまめ しょうが にんにく りんご キャベツ ぶくじんづけ	ごはん ごまあぶら あぶら わらびもち	あぶら あぶら	609
10月	ごはん ぎゅうにゅう ふわふわたまごのかきたまじる れんこんサンドフライ じゃがいものきんぴら	とりにく たまご かまぼこ とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	みつば	たまねぎ とうがん しいたけ れんこん たまねぎ しいたけ たまねぎ	ごはん でんぶん でんぶん パンこ こむぎこ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	あぶら あぶら あぶら	599
11月	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう フレッシュトマトのハヤシライスソース かいせんステーキ コールスローサラダ	ぶたにく とうにゅう とうにゅうクリーム すけそうたら いか かんでん	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	きんめげんまいごはん じゃがいも あぶら コールスロードレッシング	あぶら	604
12月	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのだんごじる さんまのぎんがみやき きゅうりとちもやしのあかしそあえ	あぶらあげ とりにく さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ ごぼう えのきたけ もやし きゅうり	ごはん かぼちゃだんご さとう こめこ さとう	あぶら	611
13月	きしめん ぎゅうにゅう ピリからタンタンきしめんスープ たこのからあげ あんぱんフルーツミックス	とりひきにく ぶたひきにく なるたまき あかみそ あわせみそ たこ あんぱんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが にんにく もも パイナップル	きしめん さとう でんぶん こめこ でんぶん よんしよゼリー	ごま あぶら ごまあぶら あぶら	638
14月	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのクリームに てりやきチキン カレーソテー	とりにくだんご しほいんげんまめ とうにゅうバター とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら	657
17月	ごはん ぎゅうにゅう きょうふとうんじる めひかりフライ(2こ) しそひじきのマヨサラダ	ぶたにく とうふ あぶらあげ しほみそ こうじみそ めひかり	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは	たまねぎ えのきたけ こんにゃく しょうが もやし きゅうり とうもろこし	ごはん パンこ こむぎこ あぶら マヨドレッシング	あぶら	632
18月	むぎごはん ぎゅうにゅう キムチピビンパのく えびとほろさめのスープ ぼうぎょうざ	ぶたにく ハム えび ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし ぜんまい たけのこ しいたけ にんにく たまねぎ しほねぎ きくらげ しょうが キャベツ たまねぎ しほねぎ にんにく しょうが こんにゃく	むぎごはん さとう ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら	あぶら	582

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるものになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		1人あたり (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
 毎月19日は『食育の日』 									
 『愛知を食べる学校給食の日』  ～愛知県でとれた食べ物を味わおう～									
19水	ごはん ぎゅうにゅう あかもくつみれのすましじる みかわあかどりのみぞカツ かりたりのごましゅうゆあえ ミニがまごおりみかんゼリー	あかもくつみれ あぶらあげ とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう	ごはん		635	
20木	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー いかなゲット(2こ) さんしょくポテト	とりひきにく ひよこまめ とうにゅう いか たちうお だいずこ	ぎゅうにゅう	トマト あかピーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく	ナン		718	
21金	ごはん ぎゅうにゅう とうがんのすいしょうに なすのメンチカツ ツナをあまからいたため	とりひきにく えび ぶたにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	とうがん えだまめ たまねぎ しょうが ぶなしめじ たまねぎ なす	ごはん さとう	あぶら	645	
24月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかコンスープ はるまき ごもくビーフン	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	ごはん じゃがいも でんぶ	あぶら ごまあぶら	660	
25火	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ いわしのみそ キャベツのごまあえ	ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず しるみそ こうじみそ いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しらたき はくさい しいたけ しょうが きりぼしだいこん キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	637	
26水	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのみそじる えびカツ だいずサラダ	とりにく あぶらあげ あわせみそ しるみそ えび だいず	ぎゅうにゅう わかめ	オクラ かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ	ごはん		619	
27木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう ホットドッグのぐ (ウインナー2はん・キャベツツテ クチャップ) コンソメスープ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	サンドイッチロールパン さとう	あぶら	587	
28金	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ カラフルホイコーロー きゅうりづけ マスカットゼリー	ハム なるとまき ぶたにく あかみそ しおこんぶ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ あかピーマン	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし しょうが にんにく きゅうり もやし	ごはん ワンタンのかわ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら	576	

おしらせ

★ 都合により、献立・材料等が変わることがあります。

食育月間

6月は、「食育月間」です。給食では、6月19日(水)に「愛知を食べる学校給食の日」として、愛知県産食材を豊富にとり入れた献立を実施します。学校給食では、食育の取組のひとつとして、愛知県産食材を積極的に使い、地産地消を取り入れています。皆さんも自分にできる食育の取組を実践してみましょう。

＜できることから始めよう！食育につながる取組＞



栄養バランスよく食べる

朝ごはんを食べる



みんなで楽しく食べる

よくかんで食べる



野菜や米を育てる

残さず食べる

