

日	曜	こんだて名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をとのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも	6群 油脂・種類類	
8	月	ごはん 牛乳 こめこのカレーライス レモンとパジルのチキン小2こ・中3こ フルーツポンチ	ぶたにく とりにく ゼリー(とうにゅう)	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム レモンかじゅう みかん もも バイナップル ゼリー(りんご・ぶどう・もも) レモンかじゅう	じゃがいも こめこのカレールー こめこ かたくりこ さとう	あぶら あぶら	給食開始
9	火	ごはん 牛乳 しんりよくふりかけ あじのたつたあげ しんじゃがいものにももの	あじ ぶたにく なまあげ	牛乳 わかめ		えだまめ とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ こんにやく	さとう かたくりこ こめこ しんじゃがいも さとう	あぶら あぶら	
10	水	ごはん 牛乳 てづくりつくね なばなのあえもの さわにわん	とりにく だいずミート とうにゅう ぶたにく	牛乳		たまねぎ しょうが はくさい もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	パンこ さとう かたくりこ さとう		
11	木	ごはん 牛乳 はるまき マロボ-どうふ うましおキャベツ ツイストパン	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら にんじん	キャベツ にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし	はるまき はるまきのかわ さとう かたくりこ さとう かたくりこ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	
12	金	牛乳 じゃがいものベーコンやき はるやさいサラダ チキンピーンズ	ベーコン ツナ とりにく だいず	牛乳	パセリ	<b>愛知県産</b> はるキャベツ とうもろこし スナップえんどう たまねぎ	じゃがいも さつまいも かたくりこ さとう	オリーブあぶら コンクラーミードレッシング	
15	月	ごはん 牛乳 イカフライのレモンソースかけ マカロニサラダ ほねぶとみそしる	いか ハム とうふ あぶらあげ みそ	牛乳		レモンかじゅう えだまめ きゅうり 	さとう パンこ こむぎこ かたくりこ ねじりマカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ(卵なし)	
16	火	ごはん 牛乳 スタミナどんぶりのぐ とうもろこしのちゅうかスープ オレンジ	ぶたにく とりにく	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく きくらげ たまねぎ とうもろこし しめじ オレンジ	さとう	あぶら	
17	水	ごはん 牛乳 さけのパンこやき ひじきとごぼうのあえもの わかたけじる	さけ ささみオイルつけ なまあげ かまぼこ	牛乳	パセリ みずな にんじん	にんにく ごぼう きゅうり たけのこ だいこん	ごはん パンこ さとう	オリーブあぶら	
18	木	ごはん 牛乳 やきとり はるだいこんのにももの ふくじんあえ	とりにく ぶたにく がんもどき かたかまぼこ ふくじんあえ	牛乳	ごんぶ にんじん	にんにく しょうが だいこん こんにやく キャベツ きゅうり だいこん なす とうり れんこん しょうが なたまめ しめじ	ごはん さとう かたくりこ さといも さとう さとう		
19	金	こがたロールパン 牛乳 いかやきそば フランクフルト ももゼリーのポンチ	いか ちくわ かつおぶし フランクフルト	牛乳	あおのり にんじん	キャベツ もも バイナップル レモンかじゅう ゼリー(もも)	さとう		
22	月	ごはん 牛乳 あいちぎょうざのあますあんかけ 小2こ・中3こ こまつなのナムル はるさめとわかめのスープ	ぶたにく なると とうふ	牛乳	にんじん ごまつな にんじん	たまねぎ れんこん もやし はくさい だいこん	ごはん ぎょうざのかわ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	あぶら	食育献立
23	火	むぎごはん 牛乳 キムタクごはんのく さんぞくやき きのこのみそしる	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	<b>名古屋市産</b> 	キムチ つぼづけ にんにく しょうが だいこん なめこ えのきだけ しめじ	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら あぶら	<b>日本味噌づくり 長野県</b>
24	水	ごはん 牛乳 かつおのおかか はるやさいのうまに きゅうりのおおろづけ パースデーザート(おいわいさくらゼリー)	かつお かつおぶし とりにく ごろやどうふ	牛乳	<b>愛知県産</b> 	しょうが たけのこ ねぎ こんにやく ほししいたけ きゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ さとう じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
25	木	ソフトめん 牛乳 ミートソース フレンチサラダ てづくりアップルパイ	ぶたにく かにかまぼこ(かに成分なし)	牛乳	にんじん グリーンピース トマト とうみょう	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし りんご	ソフトめん さとう かたくりこ こめこのパジャル さとう	あぶら オリーブあぶら	
26	金	スライスパン 牛乳 てづくりいちごジャム しろみぎかなフリッター小2こ・中3こ かぼちゃのとうにゅうチュー	たら とりにく とうにゅう みそ	牛乳		いちご レモンかじゅう たまねぎ マッシュルーム	さとう こむぎこ かたくりこ さとう こめこのホワイトルー	あぶら オリーブあぶら	
30	火	ごはん 牛乳 あげまぐろのごまがらめ アスパラサラダ かきたまじる(卵除去食:有)	まぐろ ささみオイルつけ たまご とうふ	牛乳	<b>愛知県産</b> アスパラガス みつば	とうもろこし えだまめ たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう かたくりこ かたくりこ	あぶら ごま ごまドレッシング	

今月のおさかやチャレンジは、  
24日(水)の「かつお」です!

魚卵注意

24日(水) かつおのおかか 26日(金) しろみぎかなフリッター