



# こんだてひょう



日 曜	こんだて名	赤の食べ物 (おにも・肉・骨になるもの)		緑の食べ物 (おにも体の調子をとるもの)		黄の食べ物 (おにも強く力になるもの)		備考
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	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・種実類	
2月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ひじきのいために かぼちゃとわかめのみそ	ぶたにく	牛乳	ひじき	さやいんげん ほししいたけ たけのこ だいこん	しょうが	ごはん さとう	蟹小なし 須西小なし
3火	ごはん 牛乳 めぼるのさいきょうやき マカロニサラダ けんちんじる	めぼる みそ さいきょうみそ ハム	牛乳	みずな にんじん	きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ		ごはん ねじりマカロニ	
4水	ごはん 牛乳 たこからとポテのいそふうみあげ こうやどうふのうまほ ほうれんそうのあえもの	たこ こうやどうふ とりにく	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにゃく たまねぎ ほししいたけ ごぼう もやし		ごはん こめこ じゃがいも さとう さとう さとう	歯と口の健康週間給食 (10日(火)まで)
5木	ごはん 牛乳 こんにゃくコロッケ すきやきふうじ オレンジ		牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき こんにゃく はくさい ねぎ オレンジ		ごはん じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ あぶらふ さとう	蟹中なし
6金	スライスパン 牛乳 ブルーベリージャム つくりパンバーグ キャベツとコンニャク アルファベットスープ		牛乳	にんじん			スライスパン ブルーベリージャム パンこ かたくりこ さとう さとう アルファベットマカロニ	6月4日~10日は 歯と口の健康週間 下線のは、とくによく 噛んでほしいものと、強い 歯を作る栄養素(カルシ ウム、ビタミンA・C)を多 く含むものです。
9月	ごはん 牛乳 かきましのく ほねぶとがたじる あべかわだんご 小4・中5目安	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ きなこ	牛乳	にんじん モロヘイヤ	ごぼう もやし だいこん しらたき		さとう しらたまだんご さとう むぎごはん	
10火	牛乳 こめこのカレーライス だいすなゲット 小2・中3 フルーツのババアおえ(乳除去食:有)	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ フルーツチャップネ たまねぎ えだまめ みかん バイナップル		さとう じゃがいも こめこのカレー こむぎこ さとう ババアおえのもと	
11水	きしめん 牛乳 きしめんおのしる ごぼうひつづくね 小2・中3 だいでんサラダ	とりにく かまぼこ あぶらあげ とりにく さきみオイル揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい ほししいたけ たまねぎ ごぼう しょうが だいこん とうもろこし		さとう かたくりこ さとう わふうドレッシング	
12木	ごはん 牛乳 あげぎかなのオーロラソースがらめ キャベツのおこんぶあえ さわかむ	ホキ みそ ハム とりにく かまぼこ こうやどうふ	牛乳	にんじん	きりマン キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ		さとう かたくりこ あぶら	
13金	クロスロールパン 牛乳 とりにくのレモンふうみやき ポトフ チロシギサラダ	とりにく ぶたにく ウイナー ツナ	牛乳 あおのり	グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ	レモンかじゅう レモン たまねぎ きゅうり とうもろこし		クロスロールパン さとう じゃがいも こめこのカレー こむぎこ さとう ごまあぶら	蟹小4年なし 舟小なし 新蟹小6年なし 学小5年なし
16月	ごはん 牛乳 いわしのうめに にじやが しんごあえ	いわし ぶたにく はんぺん	牛乳	あかしそ	ばいにく たまねぎ こんにゃく キャベツ たくあん揚げ		ごはん かたくりこ さとう じゃがいも さとう ごま	蟹中2年なし
17火	ごはん 牛乳 やきぎょうぎ 小2・中3 はっほうさい(乳除去食:有) あじさいゼリーポンチ	ぶたにく とりにく ぶたにく なると うずらたまご	牛乳	にら にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ ゼリー(さくらんぼ ぶどう メロン) バイナップル もも		さとう さとう ぎょうぎのかわ かたくりこ さとう	蟹中2年なし
18水	ごはん 牛乳 ちくわのカレーふうみやきあげ 小2・中3 ポテトサラダ おふのすましじる	ちくわ ハム かまぼこ	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ		ごはん こむぎこ じゃがいも てまりふ ごま	地域の食材や旬の 食材を使用しています。
19木	ごはん 牛乳 めひかりフライ 小2・中3 こまつなとさきみのあえもの とうふとみつぼのみそ	めひかり さきみオイル揚げ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ		ごはん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	食育自立 愛知を食べる学校給食 お魚チレンジデー めひかり
20金	ごはん 牛乳 とりにくの心こやき ドマドマのシーフードペンネ(えび除去食:有) コールスローサラダ	とりにく ベーコン いか えび ツナ	牛乳	にんじん にんじん じゃがいも トマト	にんにく にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし		ごはん かたくりこ こめこ パンこ ペンネ さとう コールスロードレッシング	
23月	ごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(やさい) ワンタンキムチスープ パースデーデザート(ももヨーグルト)(乳代替食:有)	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん にんじん	にんにく きくらげ もやし はくさい キムチ ほししいたけ ねぎ		さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら	
24火	ごはん 牛乳 うめとらすのまぜごはんのく さばのたつたあげ かきたまじる(乳除去食:有)	しらすぼし さば たまご とうふ とりにく	牛乳	にんじん	きざみうめ えだまめ とうもろこし しょうが にんにく ほししいたけ		さとう かたくりこ こめこ かたくりこ ごま	お魚チレンジデー めひかり
25水	ごはん 牛乳 いかナゲット 小2・中3 マナーなす はくさいとらんげんさいのちゅうがサラダ	いか たら ぶたにく おたけなす なるとあげ みそ さきみオイル揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ えだまめ にんにく しょうが はくさい とうもろこし		ごはん こむぎこ さとう さとう かたくりこ さとう	
26木	ごはん 牛乳 こめこのハヤシライス オムレツ(乳除去食:無) カラフルサラダ	ぶたにく たまご ツナ	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム たまご		さとう じゃがいも こめこのハヤシ さとう	
27金	ごはん 牛乳 かぼちゃのチーズやき(乳除去食:有) ニョッキのスープ あかしそフルーツポンチ	ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム ナタデココ りんごのあまも レモンかじゅう ゼリー(りんご)		さとう かたくりこ ごまあぶら	毎月19日は 食育の日
30月	ごはん 牛乳 インディアンソース つくりウインナーパイ イタリアンサラダ	とりにく だいすな ウイナー	牛乳	にんじん グリーンピース	にんにく たまねぎ マッシュルーム		さとう こめこのカレー かたくりこ パイ もちもち キヌア えんどう ガルバンジー(えだめ) イタリアンドレッシング	“おうちでごはんの日” 毎月19日は 食育の日

魚卵注意 4日(水)たこのから揚げ 16日(月)いわしの梅煮 19日(木)めひかりフライ

材料等の都合により献立や産地が変更することがあります。