



# こんだてひょう



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るもの)		黄の食べ物(おもに糖質になるもの)		備考	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・牛乳・鶏卵	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・糖類		
2	月	むぎごはん						むぎごはん	<p>※ 太文字の <b>パセリ</b>、<b>あかしじこ</b>、<b>ごまつな</b> <b>キャベツ</b>、<b>れんこん</b>、<b>にんじん</b>、<b>たまねぎ</b>、<b>はくさい</b>、<b>フロッキー</b> はいちけんさん しょうは愛知県産を使用する予定です。</p>	
		牛乳		牛乳						
		こめこのカレー	ぶたにく		<b>にんじん</b>	にんにく しょうが たまねぎ フルーツチャツネ		じゃがいも こめこのカレールウ		あぶら
		したぴらめのフライ 小2・中2 いろどりフルーツポンチ	したぴらめ			たまねぎ もも バイナップル ゼリー(りんご)		パンこ こむぎこ こめこ さとう		あぶら
3	火	ごはん						ごはん	ひなまつり献立	
		牛乳		牛乳						
		ちらしずしのぐ	ツナ あぶらあげ			ほししいたけ えだまめ とうもろこし		さとう		
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが		さとう かたくりに		
4	水	ちゅうかめん						ちゅうかめん		
		牛乳		牛乳						
		ラーメンのしる	やきぶた なたと		<b>にんじん</b>	もやし きくらげ たけのこ ねぎ				
		だいいんのちゅうかサラダ てづくりいちごケーキ	かにかまぼこ(かに成分なし) とうにゅう	くきわかめ		だいいん きゅうり いちご		さとう ホットケーキこ さとう		ごまあぶら マーガリン(乳なし)
5	木	小:ごはん 中:せきはん 牛乳						ごはん ごはん あずき	<p>中学校お祝い給食</p> <p>【せきはん】 (中学校5日 小学校18日)</p>	
		中:せきはん(ごまお)						ごま あぶら		
		とりのたつたあげ	とりにく			しょうが にんにく		かたくりこ こめこ		
		ごぼうサラダ	ハム		とうみょう	ごぼう とうもろこし		さとう		ごまドレッシング
6	金	小:ごはん 中:せきはん 牛乳						ごはん ごはん あずき	<p>蟹江中3-Aの リクエストです。</p> <p>中学校なし(卒業式)</p>	
		中:せきはん(ごまお)						ごま あぶら		
		とりのたつたあげ	とりにく			しょうが にんにく		かたくりこ こめこ		
		ごぼうサラダ	ハム		とうみょう	ごぼう とうもろこし		さとう		ごまドレッシング
9	月	ごはん						ごはん	<p>中学校3年なし(最終日まで)</p> <p>【パセリ】 (6.23日)</p>	
		牛乳		牛乳						
		いかフライのレモンソースかけ	いか			レモンかじゅう		パンこ こむぎこ コーンフラワー さとう		あぶら
		こうやどうふのうまに	とりにく こうやどうふ はんぺん		<b>にんじん</b> さやいんげん	たまねぎ ごぼう ほししいたけ こんにやく		じゃがいも さとう		
10	火	キャベツのあかしじそあえ		こんぶ	<b>あかしじこ</b>	<b>キャベツ</b> もやし		ごはん	<p>【パセリ】 (6.23日)</p>	
		ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが		さとう		
11	水	マカロニサラダ	ツナ			とうもろこし きゅうり		さとう ねじりマカロニ	<p>【にんじん】</p>	
		かぼちゃとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ にぼしこ	かぼちゃ <b>にんじん</b>	だいいん		マヨネーズ(卵なし)		
		しらたまうどん								しらたまうどん
		牛乳		牛乳						
12	木	ごはん						ごはん	<p>お魚チャレンジデー さわら</p>	
		牛乳		牛乳						
		さわらのこうみやき	さわら			にんにく しょうが		さとう かたくりに		ごま
		ひじきのいために	ぶたにく	ひじき	<b>にんじん</b> さやいんげん	ごぼう		さとう		あぶら
13	金	ちゃんこじる	とりにく なまあげ			たまねぎ はくさい しめじ こんにやく しょうが		かたくりこ	<p>お魚チャレンジデー さわら</p>	
		ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		くらロールパン						くらロールパン		
16	月	牛乳		牛乳					<p>食育献立 めばる にんじん たまねぎ はくさい</p>	
		あいちやさいのはるまき	とりにく		にんじん	<b>キャベツ</b> <b>れんこん</b>		かたくりこ さとう		ごまあぶら はるまきのかわ あぶら
		マーボー豆腐	ぶたにく ぶたレバー とうふ みそ		<b>にんじん</b>	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ		さとう かたくりに		あぶら
		きりぼしハンバーグ	さきみオイルづけ			きりぼしだいこん きゅうり		さとう		ハンバーグソース ごま
17	火	ごはん						ごはん	<p>地域の食材や旬の 食材を使用しています。</p>	
		牛乳		牛乳						
		めばるのにつけ	めばる(キタノメヌケ)			しょうが		さとう かたくりに		
		おやこに(卵除去食:有)	とりにく たまご かまぼこ		<b>にんじん</b> さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ		じゃがいも さとう		さとう
18	水	ほうれんそうのいそかあえ		きざみのり	ほうれんそう	<b>はくさい</b> もやし		さとう	<p>毎月19日は 食育の日 19</p> <p>“おうちでごはんの日”</p>	
		ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		小:せきはん 中:ごはん 牛乳								ごはん ごはん
19	木	小:せきはん(ごまお)						ごま あぶら	<p>毎月19日は 食育の日 19</p> <p>“おうちでごはんの日”</p>	
		みそカツ	ぶたにく みそ			<b>フロッキー</b> あかびーまん	とうもろこし <b>キャベツ</b>			パンこ さとう かたくりに
		ブロッコリーのサラダ	とりにく とうふ		<b>にんじん</b>	だいいん ごぼう こんにやく ねぎ		さとう こむぎこ		ごま あぶら コーンクリームドレッシング
		けんちんじる	たまご	なまクリーム				さとう こむぎこ		
23	月	ごはん						ごはん	<p>小学校なし(卒業式)</p> <p>給食最終日</p>	
		牛乳		牛乳						
		ちやわんむし(卵除去食:有)	たまご とりにく かたかまぼこ		ほうれんそう	ほししいたけ		さとう		ごま
		はるやさいのふくめに バナナ	ぶたにく なまあげ		<b>にんじん</b> きぬさや	たけのこ こんにやく ふき バナナ		しんじゃがいも かくふ さとう		

**魚卵注意** 2日(月)したぴらめのフライ

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。