

日 曜	こんだて名	赤の食べ物(おもとに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもとに体の調子をとのえるもの)		黄の食べ物(おもとに働く力になるもの)		備考	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		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	油脂・種実類		
10 金	むぎごはん						むぎごはん		
	牛乳		牛乳						
	こめこのチキンカレー	とりにく		にんじん	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
	ウインナー 小1・中2	ウインナー							
13 月	ふくじんあえ			しそ			はくさい だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ	さとう	アジア・アジアバラ献立 日本 未来の食材50 のり だいず
	ごはん						ごはん		
	牛乳		牛乳						
	ちくわのいそべあげ 小2・中3	ちくわ	あおのり				こむぎこ	あぶら	
14 火	ひじきのあえもの	ささみオイルづけ だいず	ひじき	みずな	きゅうり		さとう	あおじそドレッシング	愛知・名古屋アジア・ アジアバラ競技大会 にちなんで、4~9月ま で、月に1回、参加す る国の料理を出します。 また、あわせて「未来 の食材50」を取り入 れます。
	はるキャベツのみそしる	ふたにく みそ		にんじん	はるキャベツ ねぎ		てまりふ		
	ごはん						ごはん		
	牛乳		牛乳						
15 水	あげまぐろのオーロラソースに うどのサラダ	まぐろ みそ かにかまぼこ(かに成分なし)			キャベツ うど えだまめ		さとう かたくりこ	あぶら	毎月19日は 「食育の日」 「おうちてごはんの日」
	とうもろこしのスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし しめじ			ごまドレッシング	
	ごはん						ごはん		
	牛乳		牛乳						
16 木	スタミナどんぶりのぐ	ふたにく		にら	にんにく きくらげ		さとう	あぶら	愛知・名古屋アジア・ アジアバラ競技大会 にちなんで、4~9月ま で、月に1回、参加す る国の料理を出します。 また、あわせて「未来 の食材50」を取り入 れます。
	わふうポテトサラダ	ツナ いとどりかつお			きゅうり とうもろこし		じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	
	けんちんじる	とりにく なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ				
	ごはん						ごはん		
17 金	牛乳		牛乳						毎月19日は 「食育の日」 「おうちてごはんの日」
	やさしいしゅうまい 小2・中3	とりにく ふたにく		にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ しょうが		さとう しゅうまいのかわ パンこ		
	マーボーどうふ	ふたにく ふたレバー とうふ みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ		さとう かたくりこ	あぶら	
	フルーツあんこ	ゼリー(とうにゅう)			もも バイナップル		さとう		
18 土	スライスパン						スライスパン		愛知・名古屋アジア・ アジアバラ競技大会 にちなんで、4~9月ま で、月に1回、参加す る国の料理を出します。 また、あわせて「未来 の食材50」を取り入 れます。
	牛乳		牛乳						
	てづくりいちごジャム				いちご いちご レモンかじゅう		さとう		
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ふたにく			キャベツ たまねぎ		パンこ さとう かたくりこ	あぶら	
19 日	アスパラガスいりとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう みそ		にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ マッシュルーム		こめこのホワイトルウ	オリーブオイル	毎月19日は 「食育の日」 「おうちてごはんの日」
	ごはん						ごはん		
	牛乳		牛乳						
	はるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん		かたくりこ さとう はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	
20 月	きりぼしハンバーグ	ささみオイルづけ		にんじん	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	毎月19日は 「食育の日」 「おうちてごはんの日」
	ワンタンスープ	ふたにく なた		にんじん	はくさい たけのこ ほししいたけ ねぎ		ワンタンかわ		
	ごはん						ごはん		
	牛乳		牛乳						
21 火	めばるのさいきょうやき	めばる みそ さいきょうみそ							お魚チャレンジデー めばる
	にくじゃが	ふたにく ちくわ		にんじん さいやんげん	たまねぎ こんにやく		じゃがいも さとう	あぶら	
	こまつなのあえもの	ささみオイルづけ		こまつな	もやし		さとう		
	ごはん						ごはん		
22 水	牛乳		牛乳						バースデーランチ 入学・進級お祝い献立
	てづくりわふうハンバーグ	ふたにく だいずミート とうにゅう			しょうが たまねぎ		パンこ かたくりこ さとう		
	きんぴらごぼう	とりにく		にんじん きぬさや	ごぼう こんにやく		さとう	ごま ごまあぶら あぶら	
	おいわいじる	あぶらあげ なた とうふ	わかめ		だいこん ほししいたけ		さとう		
23 木	バースデーデザート(いちごゼリー)				いちご クランベリー				毎月19日は 「食育の日」 「おうちてごはんの日」
	ソフトめん						ソフトめん		
	牛乳		牛乳						
	ミートソースのぐ	ふたにく だいずミート		グリーンピース トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム		こめこのハヤシルウ さとう かたくりこ	あぶら	
24 金	スナックえんどうのサラダ				キャベツ スナックえんどう とうもろこし		コーンクリームドレッシング		毎月19日は 「食育の日」 「おうちてごはんの日」
	てづくりアップルケーキ	とうにゅう			りんご		さとう ホットケーキ	マーガリン(乳なし)	
	ごはん						ごはん		
	牛乳		牛乳						
25 土	ミルクロールパン						ミルクロールパン		毎月19日は 「食育の日」 「おうちてごはんの日」
	牛乳		牛乳						
	コロッケ(なのはないり)			なののはな	たまねぎ		じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	あぶら	
	はるやさいのポトフ	とりにく		にんじん	はるキャベツ しんたまねぎ だいこん えだまめ たまねぎ			あぶら	
26 日	いちごゼリーポンチ				ゼリー(いちご) もも バイナップル		さとう		毎月19日は 「食育の日」 「おうちてごはんの日」
	ごはん						ごはん		
	牛乳		牛乳						
	やきとり	とりにく			しょうが にんにく		さとう かたくりこ		
27 月	マカロニサラダ	ツナ	わかめ きわかめ こんぶ しらすぎのり あかつのまた		きゅうり		シェルマカロニ	マヨネーズ(卵なし)	毎月19日は 「食育の日」 「おうちてごはんの日」
	さわにわん	ふたにく かまぼこ こうやどうふ		にんじん みつば	だいこん ごぼう				
	ごはん						ごはん		
	牛乳		牛乳						
28 火	あげぎょうざのあまずあんかけ 小2・中3	ふたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく		パンこ ぎょうざのかわ さとう かたくりこ	あぶら	毎月19日は 「食育の日」 「おうちてごはんの日」
	はっほうさい	ふたにく なた いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ		かたくりこ	あぶら	
	オレンジ				オレンジ				
	ごはん						ごはん		
29 水	牛乳		牛乳						毎月19日は 「食育の日」 「おうちてごはんの日」
	しんりよくふりかけ		わかめごはんのもと	ちゃば	えだまめ とうもろこし				
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		さとう		
	あぶらふのたまごとし(卵除去食:有)	とりにく なまあげ たまご		にんじん さいやんげん	たまねぎ ほししいたけ		じゃがいも あぶらふ さとう		
30 木	魚卵注意 30日(木)いわしのしょうがに								毎月19日は 「食育の日」 「おうちてごはんの日」

愛知・名古屋アジア・
アジアバラ競技大会
にちなんで、4~9月ま
で、月に1回、参加す
る国の料理を出します。
また、あわせて「未来
の食材50」を取り入
れます。

毎月19日は
「食育の日」
19

「おうちてごはんの日」

愛知・名古屋アジア・
アジアバラ競技大会
にちなんで、4~9月ま
で、月に1回、参加す
る国の料理を出します。
また、あわせて「未来
の食材50」を取り入
れます。

毎月19日は
「食育の日」
19

「おうちてごはんの日」

地域の食材や旬の
食材を使用しています。

毎月19日は
「食育の日」
19

「おうちてごはんの日」

毎月19日は
「食育の日」
19

「おうちてごはんの日」

毎月19日は
「食育の日」
19

「おうちてごはんの日」

毎月19日は
「食育の日」
19

「おうちてごはんの日」

毎月19日は
「食育の日」
19

「おうちてごはんの日」

毎月19日は
「食育の日」
19

「おうちてごはんの日」

毎月19日は
「食育の日」
19

「おうちてごはんの日」

毎月19日は
「食育の日」
19

「おうちてごはんの日」

魚卵注意 30日(木)いわしのしょうがに

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。

【アスパラガス】
(17日)

【いちご】
(17・22日)

あいちけんさん
愛知県産です。

ふだも
太文字の だいこん、
はるキャベツ、キャベツ、
チンゲンサイ、いちご、
たまねぎ、こまつな、
なののはな、みつば
あいちけんさん
は愛知県産を使用する
予定です。