

日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる	
			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 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
1	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		筑前煮	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ	さとう	
		浅漬け				はくさい もやし		ごま
		呉汁	大豆 みそ 豆腐			だいこん えのきたけ ねぎ		
5	火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
		野菜たっぷり塩ラーメン	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ メンマ とろろこし		あぶら ごまあぶら
		揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ	さとう こむぎこ	あぶら
		フルーツ杏仁				パイン 黄桃	豆乳ゼリー	
6	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		いわし梅煮	いわし			うめ	さとう	
		おかかあえ	かつおぶし		にんじん こまつな	もやし はくさい	さとう	
		豚汁	豚肉 油揚げ みそ 豆腐			こんにゃく ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ		
7	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		スタミナ丼	豚肉		にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ もやし にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら
		パンサンデー	ハム			きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら
		中華スープ	豆腐	わかめ		はくさい しょうが		
⑧	金	㊦㊧㊨ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		㊦㊧㊨セレクトパン 牛乳		牛乳			パン	
		ポーワビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	
		花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング
11	月	㊦㊧㊨キャンディーチーズ(ミニ洋なしゼリー)		チーズ				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏そぼろ丼	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし	さとう	あぶら
		切り干し大根のはりはり漬け				切り干しだいこん きゅうり	さとう	
⑫	火	吉野汁	豆腐 かまぼこ 油揚げ		こまつな	はくさい	でんぷん	
		㊦㊧㊨セレクトパン 牛乳		牛乳			パン	
		㊦㊧㊨ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		㊦㊧㊨コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		
13	水	イタリアンサラダ	ウインナー		ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング
		㊦㊧㊨ぶどうゼリー					ぶどうゼリー	
		㊦㊧㊨スイートポテト					スイートポテト	
		ごはん		牛乳			ごはん	
14	木	肉だんご	鶏肉			たまねぎ	ごはん	
		昆布あえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり	パンこ さとう	あぶら
		どさんこ汁	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	とうもろこし ねぎ	じゃがいも	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
15	金	八宝菜	豚肉 いか えび		にんじん チンゲンサイ	もやし しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
		春巻き	鶏肉		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら
		パンバンジーサラダ	鶏ささみ油漬け			キャベツ きゅうり		ドレッシング
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
18	月	さばのおかか煮	さば かつおぶし				さとう	
		白あえ	豆腐		ほうれんそう にんじん	こんにゃく しいたけ	さとう	ごま
		のっぺい汁	鶏肉		こまつな	だいこん	さといも でんぷん	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
19	火	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん たまねぎ しいたけ	ごはん	
		和風サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	パンこ こむぎこ	あぶら
		沢煮わん	豚肉		にんじん みつば	わらび ぶなしめじ なめこ たけのこ だいこん しいたけ	さとう	ドレッシング
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
20	水	五目野菜つくね	鶏肉		にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ	パンこ さとう	あぶら
		ツナあえ	まぐろ油漬け		ほうれんそう	キャベツ		
		きつね汁	油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん はくさい ねぎ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
21	木	豚肉のしょうが炒め	豚肉		さやいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぷん	あぶら
		梅ちりあえ				キャベツ きゅうり		ごま
		梅ちり		しらす	青じそ	うめ	さとう	ごま
		白みそ汁	油揚げ みそ 豆腐	わかめ		ねぎ	じゃがいも	
25	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		チキンライスの具	鶏肉		トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		
		㊦㊧㊨オムレツ (サラダステーキ)	鶏卵				さとう	あぶら
		野菜スープ	ウインナー		パセリ にんじん	だいこん えのきたけ		
26	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		さつまいもコロツケ					さつまいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら
		ひじきの炒め煮	まぐろ油漬け	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	さとう	
		なめこ汁	豆腐 みそ		こまつな	なめこ		
27	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん	
		㊦㊧㊨きのこりカレーライス(アレルギー対応カレー)	豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム えのきたけ		
		ビーンズサラダ	大豆 ウインナー			えだまめ きゅうり とうもろこし		ドレッシング
		㊦㊧㊨ヨーグルト (マスカットゼリー)		ヨーグルト				
28	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう	
		ごまあえ			ほうれんそう	もやし はくさい	さとう	ごま
		ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが		
29	金	㊦㊧㊨小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		焼きそば	豚肉 いか ちくわ	青のり	にんじん	キャベツ しょうが	焼きそばめん	あぶら
		しゅうまい	豚肉 鶏肉 たら			たまねぎ	こむぎこ さとう	
		フルーツゼリーあえ				パイン 黄桃	メロンゼリー ソーダゼリー	
⑳	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		関東煮	豚肉 厚揚げ ちくわ		にんじん	こんにゃく だいこん	さとう	
		㊦㊧㊨厚焼き卵 (平つくね)	鶏卵				さとう	あぶら
		青菜あえ			ひろしな きょうな だいこんば	キャベツ もやし	さとう	

☆☆☆ 食育の日は15日に実施します☆☆☆

今月は愛知県産のさといもを使って、「のっぺい汁」を作ります。さといものやさしい甘みと旬の食材のうま味が合わさって、今の季節にぴったりなあたたかい汁物になっています。

セレクトパン (小学校12日、中学校8日)

揚げパンとミルクロールパン+いちごジャムのセレクトです。乳アレルギー対象者はごはんとおかかふりかけです。

※今月の15日は愛知県産のさといもを使用する予定です。チンゲンサイ、みつばも愛知県産です。部分
※献立内容や食材は、都合により変更する場合があります。
※使用する食材は、6つの基礎食品群の分類を基本に記載しています。微量な食品や調味料などは記載していません。
特定原材料の使用については、「特定原材料等一覧表」でご確認ください。
(特定原材料等一覧表は、各学校から希望者に配布しています。また、清須市のホームページから見ることができます)
※清須市では卵・乳アレルギー対応食を実施しています。(対応食がある日に○)
卵成分を含む献立には、献立表の前に㊦でお知らせします。代替食がある場合には()に記載します。
乳成分を含む献立には、献立表の前に㊧でお知らせします。代替食がある場合には()に記載します。
(乳アレルギー対象者の牛乳の代替食は「豆乳」、乳成分を含む主食の代替食は「ごはん」です)