

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	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	ごはん・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1	水	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼 昆布あえ 吉野汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ きゅうり はくさい だいこん	ごはん さとう でんぶん	
2	木	ごはん 牛乳 カマスの竜田揚げ 浅漬け 白みそ汁	カマス 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	 	 はくさい きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	 あぶら
3	金	ごはん 牛乳 ピビンバ 春雨サラダ トックスープ	 豚肉 鶏肉	牛乳 	 ほうれんそう にんじん	しいたけ ぜんまい にんにく もやし きゅうり はくさい ねぎ	ごはん さとう はるさめ さとう トック	 ごま あぶら ごまあぶら
6	月	ごはん 牛乳 さといもコロッケ 五目煮豆 お月見汁	 鶏肉 鶏肉 大豆 はんぺん かまぼこ	牛乳 	 にんじん さやいんげん	 こんにゃく だいこん はくさい えのきたけ	ごはん さといも さとう パンこ こむぎこ さとう	あぶら
7	火	ごはん 牛乳 ハヤシライス 花野菜のサラダ 🍷 スティックチーズ（ミニみかんゼリー）	 豚肉 ウインナー チーズ	牛乳 	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ グリンピース カリフラワー とうもろこし	ごはん じゃがいも ドレッシング	
8	水	ごはん 牛乳 イカメンチカツ ささみとひじきのさっぱりあえ 呉汁	 いか たら 鶏ささみ油漬け 豆腐 大豆 みそ	牛乳 ひじき 	 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう こむぎこ パンこ さとう	 あぶら ごまあぶら
9	木	ごはん 牛乳 豚丼 みそ汁 もものゼリー	 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 	牛乳 	さやいんげん 	たまねぎ こんにゃく しいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ももゼリー	
10	金	🍷 クロスロールパン 牛乳 ウインナー グリーンサラダ ミネストローネ	 ウインナー 鶏肉	牛乳 	 ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	 米粉マカロニ さとう	 ドレッシング
14	火	中華めん 牛乳 野菜たっぷり塩ラーメン しゅうまい フルーツ杏仁	 豚肉 豚肉 鶏肉 たら 	牛乳 	にんじん 	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ メンマ とうもろこし たまねぎ パイン 黄桃	中華めん さとう こむぎこ 豆乳ゼリー	 あぶら ごまあぶら
15	水	ごはん 牛乳 チキンライスの具 🍷 オムレツ（サラダステーキ） ポテトのスープ	 鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリンピース 	ごはん さとう じゃがいも	 あぶら
16	木	ごはん 牛乳 春巻き パンパンジーサラダ わかめスープ	 鶏肉 鶏ささみ油漬け 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ キャベツ きゅうり たけのこ はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ はるさめ ドレッシング	 あぶら ごまあぶら
17	金	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 和風サラダ さつまいものみそ汁	さんま 豚肉 みそ	牛乳 わかめ 	 にんじん	 キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	ごはん さとう さとう さつまいも	 ドレッシング
20	月	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き おひたし 五目汁	 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 	 ほうれんそう にんじん	にんにく もやし はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さとう	 ごまあぶら
21	火	🍷 小型ロールパン 牛乳 焼きそば 肉だんご フルーツゼリーあえ	 豚肉 いか ちくわ 鶏肉 	牛乳 青のり 	にんじん 	キャベツ しょうが たまねぎ パイン 黄桃	パン 焼きそばめん パンこ さとう いちごゼリー りんごゼリー	 あぶら あぶら
22	水	ごはん 牛乳 ぶりの三河みりん焼き ごまあえ ちゃんこ汁	ぶり 鶏肉 豆腐	牛乳 	 ほうれんそう にんじん	 もやし キャベツ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが	ごはん さとう さとう	 ごま
23	木	ごはん 牛乳 みそおでん 🍷 厚焼き卵（平つくね） からしあえ	豚肉 ちくわ はんぺん みそ 鶏卵 	牛乳 	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん もやし はくさい	ごはん さといも さとう さとう さとう	
24	金	ごはん 牛乳 れんこんサンドフライ 磯煮 きつね汁	 鶏肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき 	 にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ しいたけ とうもろこし だいこん はくさい ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	 あぶら
27	月	ごはん 牛乳 🍷 白ごまつくね ツナあえ 沢煮わん	鶏肉 鶏レバー まぐろ油漬け 豚肉	牛乳 	 ほうれんそう にんじん みつば	たまねぎ キャベツ たけのこ だいこん しいたけ わらび ぶなしめじ なめこ	ごはん パンこ さとう 	 ごま あぶら
28	火	🍷 ミルクロールパン 牛乳 豆乳クリームコロッケ イタリアンサラダ コンソメスープ	 豆乳 ウインナー	牛乳 	 ブロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	パン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	 あぶら ドレッシング
29	水	ごはん 牛乳 秋じゃがのうま煮 ゆかりあえ あわせみそ汁	豚肉 はんぺん 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 	にんじん さやいんげん 赤しそ こまつな	こんにゃく キャベツ もやし だいこん	ごはん じゃがいも さとう さとう	
30	木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ おかかあえ けんちん汁	 鶏肉 かつおぶし 油揚げ 豆腐	牛乳 	 こまつな にんじん	たまねぎ もやし はくさい だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら
31	金	麦ごはん 牛乳 🍷 かぼちゃ入りカレーライス（乳アレルギー対応カレー） ピーンズサラダ ミックスベリープリン	豚肉 大豆 ウインナー 	牛乳 チーズ 	にんじん かぼちゃ 	たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし きゅうり	麦ごはん ミックスベリープリン	あぶら ドレッシング

☆☆☆食育の日は17日に実施します☆☆☆

今月は清須市産のさつまいもを使って、さつま汁を作ります。
さつまいものほのかな甘さと、ごぼう、だいこん、ぶなしめじなど、野菜たっぷりの秋のみそ汁を楽しんでくださいね。

※今月は清須市産のさつまいもを使用する予定です。27日のみつばは愛知県産です。

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もできます。）
※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、献立名の前に🍷でお知らせします。代替食がある場合には()内に記載します。
乳成分を含む献立には、献立名の前に🍶でお知らせします。代替食がある場合には()内に記載します。
（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）