

ひ 日 曜日	こんだて めい 献立名	おも さいりょうめい 主な材料名							えいようか 栄養価	
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちょうし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 （調味料など）	エネルギー (Kcal)	しょくもん 食塩 相当量 (g)
		ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 おかしつ 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ほか ビタミンC, 他	ぐん 5群 たんすいかぶつ 炭水化物	ぐん 6群 ししつ 脂質			
1 火 	ごはん					ごはん			幼	-
	牛乳		牛乳						-	-
	ひき肉とトマトのカレー	ぶた肉 だいず ひよこ豆		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム		油	赤ワイン トマトソース カレー粉 カレールウ チャツネ ウスターソース ポークフィヨン	小 739	2.4
	チキンナゲット×②②②②	★チキンナゲット							中 905	2.9
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり スイートコーン			コーンクリーミードレッシング		
2 水 	ごはん					ごはん おおむぎ			幼	516
	牛乳		牛乳						小 651	1.6
	いわしの蒲焼き	★いわしでん粉付			しょうが	砂糖	油	酒 しょう油	中 836	1.9
	おひたし	かつお節		こまつな にんじん	もやし			しょう油		2.3
	豚汁	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	こんにゃく じゃがいも	油	酒 かつおだし		
3 木 	ごはん					ごはん			幼	480
	牛乳		牛乳						小 634	1.6
	エビシュウマイ②②②②③	★エビシュウマイ							中 812	2.1
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でん粉	油 ごま油	酒 みりん 塩 しょう油 オイスターソース こしょう		2.7
	冬瓜と肉団子のスープ	★肉団子		にんじん	とうがん ねぎ しょうが	春雨		がらすープ しょう油 塩 こしょう		
4 金 	黒パン					黒パン			幼	513
	牛乳		牛乳						小 689	1.9
	鶏肉のマスタード焼き	とり肉				はちみつ		粒マスタード ウスターソース こしょう 白ワイン	中 813	2.6
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー にんじん	たまねぎ レモン汁	砂糖	油	酢 塩		3.1
	オニオンエッグスープ	ベーコン 卵		ほうれんそう にんじん	たまねぎ スイートコーン	パン粉		塩 こしょう チキンブイヨン		
7 月 	ごはん					ごはん			幼	527
	牛乳		牛乳						小 654	1.5
	さばのピリ辛焼き	さば			ねぎ	砂糖 でん粉		酒 しょう油 みりん トウバンジャン	中 849	2.0
	チンゲンサイの炒め物	ハム 生揚げ		チンゲンサイ	キャベツ ぶなしめじ		油 ごま油	塩 こしょう オイスターソース		2.4
	ワンタンスープ	とり肉			もやし たまねぎ しいたけ しょうが	ワンタン皮	油	酒 しょう油 塩 こしょう がらすープ		
8 火 	ごはん					ごはん おおむぎ			幼	514
	牛乳		牛乳						小 664	1.7
	肉そぼろ	ぶた肉 だいず			しょうが	砂糖	油 ごま	酒 しょう油 みりん	中 832	2.1
	ゆで干し野菜のサラダ				★ゆで干しミックス きゅうり キャベツ			和風ドレッシング		2.5
	塩こうじ汁	とり肉		にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ		油	酒 塩こうじ うすくちしょう油 かつおだし		
9 水 	や 焼きそば	ぶた肉	青のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	焼きそば	油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう	幼	570
	ピタパン					★ピタパン			小 678	2.6
	牛乳		牛乳						中 797	3.3
	ショーロンポー①②②②②	★ショーロンポー								4.0
	もやしとこまつなの和え物			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま油	酢 しょう油		
【 リ ク エ ス ト 献 立 く 六 郷 小 学 校 】										
10 木 	ごはん					ごはん			幼	488
	オレンジジュース				★オレンジジュース				小 638	1.5
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			たまねぎ しょうが	しらたき 砂糖	油	酒 しょう油 みりん	中 808	1.8
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう スイートコーン	砂糖		しょう油 酢 ごまドレッシング		2.2
	かきたま汁	卵 豆腐		にら	ねぎ えのきたけ	でん粉		うすくちしょう油 塩 かつおだし		
11 金 	き め い まる 切り目入り丸パン					丸パン			幼	499
	牛乳		牛乳						小 658	2.1
	メンチカツ	★メンチカツ					油	中濃ソース	中 770	2.9
	コールスロー			にんじん	キャベツ えだまめ			コールスロードレッシング		3.5
	ミネストローネ	とり肉		にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ セロリ	砂糖	オリーブ油	塩 チキンブイヨン トマトソース こしょう 粉パセリ		
【 せ かい りょう り しょう かい どう なん 世界の料理紹介・く東南アジア 】										
14 月 	ごはん					ごはん			幼	573
	牛乳		牛乳						小 709	1.9
	春巻き					★五目春巻	油		中 909	2.2
	鶏肉のバジル炒め	とり肉		ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが		油	しょう油 酒 オイスターソース 乾燥バジル		2.7
	エビ入りフォー	ぶた肉 エビ		にら	もやし にんにく レモン汁	フォー	油 ごま油	酒 塩 こしょう しょう油 ナンブラー がらすープ		
【 ま ご わ や さ し い 献 立 】										
15 火 	ごはん					ごはん おおむぎ			幼	516
	牛乳		牛乳						小 652	1.9
	さけの塩焼き	★一塩さけ							中 822	2.1
	さといもの揚げ煮				えだまめ	さといも でん粉 砂糖	油	しょう油 みりん 酒		2.7
	ごまみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ ごぼう		ごま	かつおだし		

ひ 日 曜日	こんだて めい 献立名	おも さいりょうめい 主な材料名							えいようか 栄養価	
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 （調味料など）	エネルギー (Kcal)	しょくもん 食塩 しょうりょう 相当量 (g)
		ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 むかしつ 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ほか ビタミンC, 他	ぐん 5群 たんすいかぶつ 炭水化物	ぐん 6群 ししつ 脂質			
16 水 	しょう油ラーメン(中華めん)					中華めん				
	しょう油ラーメン(しょう油ラーメンスープ)	ぶた肉 なると		チンゲンサイ	スイートコーン ねぎ にんにく		油 ごま油	酒 がらスープ しょう油ラーメンスープ しょう油 こしょう	幼 492	2.1
	牛乳		牛乳						小 622	2.8
	餃子①②②②②	★ぎょうざ							中 784	3.4
	もやしの中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり			塩中華ドレッシング		
【 に ほん の た べ 物 の たび 旅 愛 知 県 】										
17 木 	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 502	1.9
	みそカツ	★とんかつ みそ				砂糖	油 ごま	みりん 酒	小 636	2.2
	こんぶサラダ		こんぶ	にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢 しょう油	中 811	2.8
	すまし汁	豆腐 かまぼこ		こまつな	しいたけ ねぎ			塩 うすくちしょう油 みりん 酒 かつおだし		
18 金 	ミルクパン					ミルクパン				
	牛乳		牛乳						幼 494	2.2
	ハンバーグオニオンソース	★ハンバーグ			たまねぎ	砂糖	油	しょう油 酢 みりん	小 677	2.8
	カリフラワーのソテー	ベーコン		にんじん	カリフラワー にんにく スイートコーン		油	塩 こしょう	中 793	3.4
	野菜スープ	とり肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	白ワイン 塩 チキンブイヨン こしょう しょう油		
24 木 	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 476	1.5
	たらのカレーたつた揚げ	★たらカレー竜田揚げ					油		小 601	1.7
	茎わかめの炒め煮	ぶた肉 さつまあげ	くきわかめ	にんじん	えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	酒 みりん しょう油	中 780	2.2
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ			なめこ だいこん ねぎ			かつおだし		
【 お 月 見 献 立 】										
25 金 	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 607	1.7
	鶏肉のみそ照り焼き	とり肉 みそ			しょうが	砂糖		酒 しょう油 みりん	小 738	2.1
	おかか和え	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし			しょう油	中 901	2.5
	月見汁	ぶた肉 ★かぼちゃつみれ			ごぼう ぶなしめじ ねぎ	さといも	油	酒 しょう油 みりん かつおだし 塩		
28 月 	月見団子					★月見団子				
	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 487	1.8
	いかのチリソース	★いかでん粉付			ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	トウバンジャン ケチャップ しょう油 酢	小 618	2.1
	春雨サラダ				きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	酢 しょう油	中 782	2.6
29 火 	チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ しょうが		油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう		
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 529	1.6
	おさかなナゲット①②②②②	★おさかなナゲット							小 707	2.0
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー			サウザンドドレッシング	中 868	2.3
30 水 	ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	赤ワイン ハヤシフレーク 中濃ソース トマトソース 塩 こしょう		
	ごもく 五目うどん(ソフトメン)					ソフトメン				
	ごもく 五目うどん(五目うどん汁)	ぶた肉		こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい	てん粉	油	酒 しょう油 塩 みりん かつおだし	幼 630	2.1
	牛乳		牛乳						小 719	2.6
	きんとんパイ					★きんとんパイ	油		中 876	3.2
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし	こんにゃく 砂糖	ごま	しょう油		
	ヨーグルト		★ヨーグルト							

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。

* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。

* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。

左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。

* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

お知らせ 振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1	藤代幼稚園	始業式
28	山王小学校	振替休業日

栄 養 素	基準量		9月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	523	1.8
小学校(3・4年)	650	2.0	667	2.3
中学校	830	2.5	828	2.8

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。