

日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに体をつくるもとになる食品（あかいろ）		おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどりいろ）		おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	色のこい 野菜	その他の野菜 きのこ 果物	米 パン めん いも さとう 菓子	油脂 種 実類	
2	月	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも カレールウ	油	
		ハムステーキ	ハムステーキ					油	
		グリーンサラダ				キャベツ きゅうり えだまめ レモン	さとう	オリーブ油	
3	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		かつおのおかか煮	かつお かつお節			しょうが	さとう でんぶん		
		アスパラガスのごまあえ			にんじん	キャベツ アスパラガス	さとう	ごま	
		白みそ仕立てのみそ汁	豚肉 油あげ とうふ みそ	にんじん	ねぎ はくさい				
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		揚げぎょうざ 2コ
		豆腐の中華煮	豚肉 とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	でんぶん	ごま油	
		揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ たまねぎ にんにく	さとう 小麦粉	油 ごま油	
		春雨サラダ				きゅうり もやし	マロニー さとう	ごま油	
5	木	パンズパン 牛乳		牛乳			パンズパン		
		れんこんハンバーグの 照り焼きソース	とり肉 豚肉 牛肉			れんこん たまねぎ	パン粉 さとう でんぶん	油	
		コンソメスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん 黄桃	ナタデココ さとう		
6	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		肉だんごと野菜の甘酢あん	とり肉			黄ピーマン たまねぎ キャベツ	さとう でんぶん 水あめ	油	
		五目ひじき	豚肉 大豆	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごま	
		けんちん汁	とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう		ごま油	
9	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		ビビンバの具	豚肉 卵		チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ	さとう でんぶん	ごま油	
		大豆もやしのナムル			にんじん	大豆もやし きゅうり	さとう	ごま油	
		トックスープ			にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ	トック	ごま	
10	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		たこのから揚げ	たこ				米粉 でんぶん	油	
		きんぴらごぼう	とり肉		にんじん	ごぼう	さとう	ごま ごま油	
		ふだま汁	かまぼこ とうふ		にんじん	えのきたけ だいこん	やきふ		
11	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		いわしの梅煮	いわし			梅	さとう でんぶん		
		こまつナあえ	オイルツナ		こまつな	もやし	さとう		
		豚汁	豚肉 とうふ みそ	煮干し	にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく			
12	木	五目きしめん 牛乳	かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	きしめん でんぶん		
		とり天	とり肉			しょうが にんにく	小麦粉	油	
		青じそあえ			にんじん	キャベツ もやし 青じそ			
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		★ジャーマンポテト風 守口漬野菜炒め	ウインナー		ピーマン にんじん	たまねぎ 守口漬	じゃがいも	乳卵なし マヨネーズ	
		野菜のミルクスープ	とり肉 みそ	調理用牛乳	ほうれんそう	キャベツ	マカロニ		



日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
16	月	五目ごはん 牛乳	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ	アルファ化米 さとう		
		なすみそメンチカツ	豚肉 みそ			たまねぎ なす	パン粉 さとう でんぷん 小麦粉	油	
		おとしぼち	かまぼこ		こまつな	だいこん ねぎ	もち		
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		はるま 春巻き	とり肉		にんじん	れんこん キャベツ	でんぷん さとう 小麦粉 水あめ	油 ごま油	
		ささみあえ	蒸しどり			キャベツ きゅうり	さとう		
		★ウズラたっぷり中華スープ	うずらたまご かに風味かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	小麦でんぷん（かにかま）	ごま ごま油	
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		あつや たまご 厚焼き卵	卵				さとう でんぷん	油	
		ゆかりあえ				キャベツ きゅうり もやし 赤じそふりかけ			
		はっちょう 八丁みそ汁	豚肉 とうふ 油あげ みそ	煮干し	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ			
19	木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン（小麦粉）		めんわり 2コ
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ	じゃがいも ハヤシルウ	油	
		めひかりのレモンソースかけ	めひかり			レモン	パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油	
		ナタデココゼリー					さとう みかんゼリー ナタデココ いちごゼリー		
20	金	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		ぶたにく だいこん にもの 豚肉と大根の煮物	豚肉 厚揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	さとう	油	
		レバーいりつくね	とり肉 とりレバー			たまねぎ	でんぷん 米粉パン粉 さとう	油	
		こまつな 小松菜のおひたし	かつお節		にんじん こまつな	もやし	さとう		
23	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		
		キャベツはいりつくね	とり肉 かつお節			キャベツ しょうが	さとう でんぷん 水あめ	油	
		きりぼしだいこん い に 切干大根の炒り煮	オイルツナ		にんじん	切干大根 いんげん	さとう	油	
		すまし汁	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん えのきたけ			
24	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		すぶた 酢豚	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが 赤ピーマン	さとう でんぷん	油	
		きゅうりの中華あえ				きゅうり もやし コーン	さとう	ごま油	
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ	ワンタン		
25	水	むぎ 麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		ぎんがみや さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう 米粉		
		そくせきづけ 即席漬			にんじん	キャベツ 大根漬			
		かきたま汁	鶏肉 とうふ 卵		にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		
26	木	カレーうどん 牛乳	鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ	白玉うどん カレールウ でんぷん		ちくわの磯辺 揚げ 2コ
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油	
		ごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		や 焼きとり丼の具	鶏肉		ピーマン	ねぎ	さとう 水あめ でんぷん	油	
		とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 とうふ みそ	わかめ 煮干し	にんじん	だいこん ねぎ			
30	月	ごこく 五穀ごはん 牛乳		牛乳			五穀ごはん		
		なごし 夏越かきあげ(天つゆ)			ピーマン にんじん	たまねぎ	小麦粉 でんぷん	油	
		ツナあえ	オイルツナ			だいこん きゅうり	さとう		
		さわ に 沢煮わん	豚肉		こまつな にんじん	ごぼう ねぎ	春雨		

※食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

太字は愛知県産の食材です。**本太字**は扶桑町産の食材です。

日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに体をつくるもとになる食品（あかいろ）		おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどりいろ）		おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛 乳・乳製品 小魚 海藻	色のこい 野菜	その他の野菜 きのこ 果物	米 パン めん いも さとう 菓子	油脂 種 実類	
2	月	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも カレールウ	油	
		ハムステーキ	ハムステーキ					油	
		グリーンサラダ				キャベツ きゅうり えだまめ レモン	さとう	オリーブ油	
3	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		かつおのおかか煮	かつお かつお節			しょうが	さとう でんぷん		
		アスパラガスのごまあえ			にんじん	キャベツ アスパラガス	さとう	ごま	
		白みそ仕立てのみそ汁	豚肉 油あげ とうふ みそ		にんじん	ねぎ はくさい			
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		揚げぎょうざ 3コ
		豆腐の中華煮	豚肉 とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	でんぷん	ごま油	
		揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ たまねぎ にんにく	さとう 小麦粉	油 ごま油	
		春雨サラダ				きゅうり もやし	マロニー さとう	ごま油	
5	木	パンズパン 牛乳		牛乳			パンズパン		
		れんこんハンバーグの 照り焼きソース	とり肉 豚肉 牛肉			れんこん たまねぎ	パン粉 さとう でんぷん	油	
		コンソメスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん 黄桃	ナタデココ さとう		
6	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		肉だんごと野菜の甘酢あん	とり肉			黄ピーマン たまねぎ キャベツ	さとう でんぷん 水あめ	油	
		五目ひじき	豚肉 大豆	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごま	
		けんちん汁	とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう		ごま油	
9	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		ビビンバの具	豚肉 卵		チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ	さとう でんぷん	ごま油	
		大豆もやしのナムル			にんじん	大豆もやし きゅうり	さとう	ごま油	
		トックスープ			にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ	トック	ごま	
10	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		たこのから揚げ	たこ				米粉 でんぷん	油	
		きんぴらごぼう	とり肉		にんじん	ごぼう	さとう	ごま ごま油	
		ふだま汁	かまぼこ とうふ		にんじん	えのきたけ だいこん	やきふ		
11	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		いわしの梅煮	いわし			梅	さとう でんぷん		
		こまつナあえ	オイルツナ		こまつな	もやし	さとう		
		豚汁	豚肉 とうふ みそ	煮干し	にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく			
12	木	五目きしめん 牛乳	かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	きしめん でんぷん		
		とり天	とり肉			しょうが にんにく	小麦粉	油	
		青じそあえ			にんじん	キャベツ もやし 青じそ			
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		★ジャーマンポテト風 守口漬野菜炒め	ウインナー		ピーマン にんじん	たまねぎ 守口漬	じゃがいも	乳卵なし マヨネーズ	
		野菜のミルクスープ	とり肉 みそ	調理用牛乳	ほうれんそう	キャベツ	マカロニ		
		アセロラゼリー					アセロラゼリー		

日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
16	月	五目ごはん 牛乳	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ	アルファ化米 さとう		
		なすみそメンチカツ	豚肉 みそ			たまねぎ なす	パン粉 さとう でんぷん 小麦粉	油	
		おとしぼち	かまぼこ		こまつな	だいこん ねぎ	もち		
		キャラメルチーズ		チーズ					
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		春巻き	とり肉		にんじん	れんこん キャベツ	でんぷん さとう 小麦粉 水あめ	油 ごま油	
		ささみあえ	蒸しどり			キャベツ きゅうり	さとう		
		★ウズラたっぷり中華スープ	うずらたまご かに風味かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	小麦でんぷん（かにかま）	ごま ごま油	
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		厚焼き卵	卵				さとう でんぷん	油	
		ゆかりあえ				キャベツ きゅうり もやし 赤じそふりかけ			
		八丁みそ汁	豚肉 とうふ 油あげ みそ	煮干し	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ			
19	木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン（小麦粉）		めひかり 2コ
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ	じゃがいも ハヤシルウ	油	
		めひかりのレモンソースかけ	めひかり			レモン	パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油	
		ナタデココゼリー					さとう みかんゼリー ナタデココ いちごゼリー		
20	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		豚肉と大根の煮物	豚肉 厚揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	さとう	油	
		レバーいりつくね	とり肉 とりレバー			たまねぎ	でんぷん 米粉パン粉 さとう	油	
		小松菜のおひたし	かつお節		にんじん こまつな	もやし	さとう		
23	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		
		キャベツ入りつくね	とり肉 かつお節			キャベツ しょうが	さとう でんぷん 水あめ	油	
		切干大根の炒り煮	オイルツナ		にんじん	切干大根 いんげん	さとう	油	
		すまし汁	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん えのきたけ			
24	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		酢豚	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが 赤ピーマン	さとう でんぷん	油	
		きゅうりの中華あえ				きゅうり もやし コーン	さとう	ごま油	
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ	ワンタン		
25	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう 米粉		
		即席漬			にんじん	キャベツ 大根漬け			
		かきたま汁	鶏肉 とうふ 卵		にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		
26	木	カレーうどん 牛乳	鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ	白玉うどん カレールウ でんぷん		ちくわの磯辺揚げ 2コ
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油	
		ごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		焼きとり丼の具	鶏肉		ピーマン	ねぎ	さとう 水あめ でんぷん	油	
		豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 とうふ みそ	わかめ 煮干し	にんじん	だいこん ねぎ			
30	月	五穀ごはん 牛乳		牛乳			五穀ごはん		
		夏越かきあげ(天つゆ)			ピーマン にんじん	たまねぎ	小麦粉 でんぷん	油	
		ツナあえ	オイルツナ			だいこん きゅうり	さとう		
		沢煮わん	豚肉		こまつな にんじん	ごぼう ねぎ	春雨		