



| 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のになる食品(あかいろ) |                 | おもに体の調子を整えるものになる食品(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<br>豆・大豆製品       | 牛乳・乳製品<br>小魚 海藻 | 色のこい<br>野菜                | その他の野菜<br>きのこ 果物                   | 米 パン めん いも<br>さとう 菓子  | 油脂<br>種 実類             |           |
| 2  | 月 | ごはん 牛乳        |                       | 牛乳              |                           |                                    |                       | ごはん                    |           |
|    |   | さばの銀紙焼き       | さば みそ                 |                 |                           |                                    |                       | さとう 米粉                 |           |
|    |   | きんぴらごぼう       | ちくわ                   |                 | にんじん                      | ごぼう こんにゃく                          |                       | さとう                    | ごま油       |
|    |   | かきたま汁         | とり肉 豆腐 たまご            |                 |                           | 玉ねぎ えのきたけ <b>ねぎ</b>                |                       | でんぷん                   |           |
| 3  | 火 | ごはん 牛乳        |                       | 牛乳              |                           |                                    |                       | ごはん                    |           |
|    |   | ちらしずしの具       | たまご オイルツナ             |                 | にんじん                      | 甘酢しょうが れんこん<br>たけのこ かんぴょう<br>干しいたけ |                       | さとう でんぷん               | 油         |
|    |   | かぼちゃひき肉サンドフライ | 豚肉                    |                 | かぼちゃ                      | 玉ねぎ                                |                       | さとう パン粉<br>でんぷん 小麦粉    | 油         |
|    |   | ふだま汁          |                       |                 | にんじん                      | えのきたけ 大根 <b>ねぎ</b>                 |                       | やきふ                    |           |
| 4  | 水 | ナン 牛乳         |                       | 牛乳              |                           |                                    |                       | ナン                     |           |
|    |   | キーマカレー        | 豚肉 大豆                 |                 | にんじん                      | 玉ねぎ しょうが にんにく<br>りんご               |                       | カレールウ                  |           |
|    |   | キャベツ入りつくね     | とり肉 かつお節              |                 |                           | キャベツ しょうが                          |                       | でんぷん さとう               |           |
|    |   | コールスローサラダ     |                       |                 |                           | <b>キャベツ きゅうり</b> コーン               |                       | さとう                    | オリーブ油     |
| 5  | 木 | ごはん 牛乳        |                       | 牛乳              |                           |                                    |                       | ごはん                    |           |
|    |   | 鶏肉のから揚げ       | とり肉                   |                 |                           | しょうが にんにく                          |                       | でんぷん                   | 油         |
|    |   | ごまあえ          |                       |                 | にんじん                      | <b>キャベツ</b> もやし                    |                       | さとう                    | ごま        |
|    |   | 五目汁           | 豚肉 うずらたまご             |                 | <b>ごまつゆ</b>               | 大根 えのきたけ                           |                       |                        |           |
| 6  | 金 | 麦ごはん 牛乳       |                       | 牛乳              |                           |                                    |                       | 麦ごはん                   |           |
|    |   | いかフライのレモンソース  | いか                    |                 |                           | レモン                                |                       | パン粉 小麦粉<br>さとう でんぷん    | 油         |
|    |   | おかかあえ         | かつお節                  |                 | にんじん                      | 白菜 <b>きゅうり</b>                     |                       | さとう                    |           |
|    |   | 豆腐とわかめのみそ汁    | 豆腐 みそ                 | わかめ<br>煮干し粉     | にんじん                      | 大根 玉ねぎ <b>ねぎ</b>                   |                       |                        |           |
| 9  | 月 | 麦ごはん 牛乳       |                       | 牛乳              |                           |                                    |                       | 麦ごはん                   |           |
|    |   | そばろ丼の具        | とり肉 たまご               |                 |                           | 玉ねぎ しょうが                           |                       | さとう                    | ごま油       |
|    |   | きゅうりのごまじょうゆ   |                       |                 |                           | <b>きゅうり</b>                        |                       | さとう                    | ごま油<br>ごま |
|    |   | 白みそ仕立てのみそ汁    | 豚肉 豆腐 みそ              |                 | にんじん                      | 白菜 えのきたけ <b>ねぎ</b>                 |                       |                        |           |
| 10 | 火 | わかめごはん 牛乳     |                       | 牛乳 わかめ          |                           |                                    |                       | ごはん                    |           |
|    |   | 肉団子の甘酢あん      | とり肉                   |                 |                           | 玉ねぎ キャベツ                           |                       | さとう でんぷん               | 油         |
|    |   | 切干大根の炒め煮      | 油あげ オイルツナ             |                 | にんじん                      | 切干大根                               |                       | さとう                    | 油         |
|    |   | 沢煮わん          |                       |                 | <b>ごまつゆ</b><br>にんじん       | 大根 <b>ねぎ</b>                       |                       | 春雨                     |           |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳        |                       | 牛乳              |                           |                                    |                       | ごはん                    |           |
|    |   | いわしの生姜煮       | いわし                   |                 |                           | しょうが                               |                       | さとう でんぷん               |           |
|    |   | 高野豆腐の卵とじ      | とり肉 かまぼこ<br>高野豆腐 たまご  |                 | にんじん                      | 玉ねぎ <b>ねぎ</b>                      |                       | さとう                    |           |
|    |   | 即席漬け          |                       |                 |                           | <b>キャベツ きゅうり</b> 大根漬け              |                       |                        |           |
| 12 | 木 | しょうゆラーメン 牛乳   | 豚肉                    | 牛乳 わかめ          | にんじん                      | 玉ねぎ コーン 白菜 <b>ねぎ</b>               |                       | 中華めん                   | ごま油       |
|    |   | 春巻き           | 豚肉                    |                 | にんじん<br>にら                | もやし キャベツ エリンギ                      |                       | さとう でんぷん<br>小麦粉 水あめ    | 油 ごま油     |
|    |   | 杏仁フルーツ        |                       |                 |                           | パイナップル みかん                         |                       | 杏仁豆腐(牛乳) さとう<br>いちごゼリー |           |



# 3月献立表



| 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<br>豆・豆製品   | 牛乳・乳製品<br>小魚 海藻 | 緑黄色<br>野菜                    | その他の野菜<br>きのこ類 果物                 | 穀類 いも類<br>砂糖               | 油脂<br>種実類    |    |
| 13 | 金 | ごはん 牛乳      |                  | <b>牛乳</b>       |                              |                                   | <b>ごはん</b>                 |              |    |
|    |   | おろしハンバーグ    | とり肉              |                 |                              | 大根 玉ねぎ                            | さとう でんぷん<br>じゃがいも          | 油            |    |
|    |   | ツナあえ        | オイルツナ            |                 | <b>ごまつゆ</b>                  | もやし                               | さとう                        |              |    |
|    |   | 豚汁          | 豚肉 みそ            | 煮干し粉            | <b>にんじん</b>                  | だいこん ごぼう <b>ねぎ</b><br>こんにゃく       |                            |              |    |
| 16 | 月 | 五目ごはん 牛乳    | とり肉 油揚げ          | <b>牛乳</b>       | <b>にんじん</b>                  | ごぼう 枝豆                            | <b>アルファ化米</b> さとう          |              |    |
|    |   | ほきの揚げ煮      | ほき               |                 |                              | しょうが                              | でんぷん さとう                   | 油            |    |
|    |   | 具だくさんみそ汁    | 豚肉 豆腐 みそ         |                 | <b>にんじん</b>                  | 大根 <b>ねぎ</b>                      | じゃがいも                      |              |    |
|    |   | いちごミルクの素    |                  |                 |                              |                                   | いちごミルクの素                   |              |    |
| 17 | 火 | あいちの米粉パン 牛乳 |                  | <b>牛乳</b>       |                              |                                   | <b>米粉パン(小麦粉)</b>           |              |    |
|    |   | ポテトの重ね焼き風   | ベーコン             | チーズ             |                              |                                   | じゃがいも                      | マヨネーズ<br>(卵) |    |
|    |   | コーンサラダ      |                  |                 |                              | 枝豆 コーン <b>ごまつゆ</b>                | さとう                        | オリーブ油        |    |
|    |   | ミネストローネ     | ウインナー            |                 | <b>にんじん</b><br>トマト           | <b>キャベツ</b> 玉ねぎ にんにく              | マカロニ さとう                   |              |    |
| 18 | 水 | 赤飯(ごま塩) 牛乳  |                  | <b>牛乳</b>       |                              |                                   | 赤飯                         | ごま           |    |
|    |   | キャベツ入りメンチカツ | 牛肉 豚肉            |                 |                              | <b>キャベツ</b> 玉ねぎ                   | でんぷん パン粉<br>さとう 小麦粉        | 油            |    |
|    |   | ほうれんそうのおひたし | かつお節             |                 | <b>ほうれんそう</b><br><b>にんじん</b> | もやし                               | さとう                        |              |    |
|    |   | ゆばのすまし汁     | 豆腐 かまぼこ ゆば       |                 |                              | 大根 <b>ねぎ</b> 玉ねぎ                  |                            |              |    |
|    |   | お米のタルト      |                  |                 |                              |                                   | お米のタルト (牛乳・卵)              |              |    |
| 23 | 月 | ごはん 牛乳      |                  | <b>牛乳</b>       |                              |                                   | <b>ごはん</b>                 |              |    |
|    |   | 油淋鶏         | とり肉              |                 |                              | しょうが にんにく <b>ねぎ</b>               | さとう でんぷん                   | 油 ごま油        |    |
|    |   | 麻婆豆腐        | 豆腐 豚肉 みそ         |                 |                              | <b>ねぎ</b> 玉ねぎ<br>しょうが にんにく        | さとう でんぷん                   | ごま油          |    |
|    |   | 春雨サラダ       |                  |                 | <b>にんじん</b>                  | <b>ごまつゆ</b>                       | マロニー さとう                   | ごま油          |    |
| 24 | 火 | ハヤシライス 牛乳   | 豚肉               | <b>牛乳</b>       | <b>にんじん</b><br>トマト           | 玉ねぎ マッシュルーム                       | <b>寒ごはん</b><br>じゃがいも ハヤシルウ | 油            |    |
|    |   | ハムステーキ      | ハムステーキ           |                 |                              |                                   |                            | 油            |    |
|    |   | グリーンサラダ     |                  |                 |                              | 枝豆 <b>ごまつゆ</b> <b>キャベツ</b><br>レモン | さとう                        | オリーブ油        |    |

※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**は愛知県産です。

給食回数 15回



# 3月献立表



| 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のになる食品(あかいろ) |                 | おもに体の調子を整えるものになる食品(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<br>まめ・豆製品       | 牛乳・乳製品<br>小魚 海藻 | 色のこい<br>野菜                | その他の野菜<br>きのこ 果物 | 米 パン めん いも<br>さとう 菓子  | 油脂<br>種 実類  |    |
| 2  | 月 | ごはん 牛乳<br>さばの銀紙焼き<br>きんぴらごぼう<br>かきたま汁          |                       | 牛乳              |                           |                  |                       | ごはん<br>さとう 米粉<br>さとう<br>ごま油<br>でんぷん                                   |    |
| 3  | 火 | ごはん 牛乳<br>ちらしずしの具<br>かぼちゃひき肉サンドフライ<br>ふだま汁     |                       | 牛乳              |                           |                  |                       | ごはん<br>さとう でんぷん 油<br>さとう パン粉<br>でんぷん 小麦粉 油<br>やきふ                     |    |
| 4  | 水 | ナン 牛乳<br>キーマカレー<br>ポテトの重ね焼き風<br>コールスローサラダ      |                       | 牛乳              |                           |                  |                       | ナン<br>カレールウ<br>じゃがいも マヨネーズ(卵)<br>さとう オリーブ油                            |    |
| 5  | 木 | 赤飯(ごま塩) 牛乳<br>鶏肉のから揚げ<br>ごまあえ<br>五目汁<br>お米のタルト |                       | 牛乳              |                           |                  |                       | ごはん<br>ごま 油<br>さとう 油<br>ごま<br>お米のタルト(牛乳・卵)                            |    |
| 9  | 月 | 麦ごはん 牛乳<br>そばろ井の具<br>きゅうりのごまじょうゆ<br>白みそ仕立てのみそ汁 |                       | 牛乳              |                           |                  |                       | 麦ごはん<br>さとう 油<br>さとう 油<br>ごま<br>さとう 油<br>ごま                           |    |
| 10 | 火 | わかめごはん 牛乳<br>肉団子の甘酢あん<br>切干大根の炒め煮<br>沢煮わん      |                       | 牛乳 わかめ          |                           |                  |                       | ごはん<br>さとう でんぷん 油<br>水あめ<br>さとう 油<br>春雨                               |    |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳<br>いわしの生姜煮<br>高野豆腐の卵とじ<br>即席漬け          |                       | 牛乳              |                           |                  |                       | ごはん<br>さとう でんぷん<br>さとう<br>さとう   |    |
| 12 | 木 | しょうゆラーメン 牛乳<br>春巻き<br>杏仁フルーツ                   |                       | 牛乳 わかめ          |                           |                  |                       | 中華めん<br>ごま油<br>さとう でんぷん 油<br>ごま油<br>小麦粉 水あめ<br>杏仁豆腐(牛乳) さとう<br>いちごゼリー |    |



# 3月献立表



| 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<br>豆・豆製品   | 牛乳・乳製品<br>小魚 海藻 | 緑黄色<br>野菜                    | その他の野菜<br>きのこ類 果物                 | 穀類 いも類<br>砂糖               | 油脂<br>種実類 |    |
| 13 | 金 | ごはん 牛乳      |                  | <b>牛乳</b>       |                              |                                   | <b>ごはん</b>                 |           |    |
|    |   | おろしハンバーグ    | とり肉              |                 |                              | 大根 玉ねぎ                            | さとう でんぷん<br>じゃがいも          | 油         |    |
|    |   | ツナあえ        | オイルツナ            |                 | <b>ごまつゆ</b>                  | もやし                               | さとう                        |           |    |
|    |   | 豚汁          | 豚肉 みそ            | 煮干し粉            | <b>にんじん</b>                  | だいごん ごぼう <b>ねぎ</b><br>こんにゃく       |                            |           |    |
| 16 | 月 | 五目ごはん 牛乳    | とり肉 油揚げ          | <b>牛乳</b>       | <b>にんじん</b>                  | ごぼう 枝豆                            | <b>アルファ化米</b> さとう          |           |    |
|    |   | ほきの揚げ煮      | ほき               |                 |                              | しょうが                              | でんぷん さとう                   | 油         |    |
|    |   | 具だくさんみそ汁    | 豚肉 豆腐 みそ         |                 | <b>にんじん</b>                  | 大根 <b>ねぎ</b>                      | じゃがいも                      |           |    |
|    |   | いちごミルクの素    |                  |                 |                              |                                   | いちごミルクの素                   |           |    |
| 17 | 火 | あいちの米粉パン 牛乳 |                  | <b>牛乳</b>       |                              |                                   | <b>米粉パン(小麦粉)</b>           |           |    |
|    |   | キャベツ入りつくね   | とり肉 かつお節         |                 |                              | キャベツ しょうが                         | でんぷん さとう                   |           |    |
|    |   | コーンサラダ      |                  |                 |                              | 枝豆 コーン <b>きゃうり</b>                | さとう                        | オリーブ油     |    |
|    |   | ミネストローネ     | ウインナー            |                 | <b>にんじん</b><br>トマト           | <b>キャベツ</b> 玉ねぎ にんにく              | マカロニ さとう                   |           |    |
| 18 | 水 | ごはん 牛乳      |                  | <b>牛乳</b>       |                              |                                   | <b>ごはん</b>                 |           |    |
|    |   | キャベツ入りメンチカツ | 牛肉 豚肉            |                 |                              | <b>キャベツ</b> 玉ねぎ                   | でんぷん パン粉<br>さとう 小麦粉        | 油         |    |
|    |   | ほうれんそうのおひたし | かつお節             |                 | <b>ほうれんそう</b><br><b>にんじん</b> | もやし                               | さとう                        |           |    |
|    |   | ゆばのすまし汁     | 豆腐 かまぼこ ゆば       |                 |                              | 大根 <b>ねぎ</b> 玉ねぎ                  |                            |           |    |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳      |                  | <b>牛乳</b>       |                              |                                   | <b>ごはん</b>                 |           |    |
|    |   | 豚肉のしょうが焼き   | 豚肉               |                 | ピーマン                         | 玉ねぎ しょうが                          | さとう                        | 油         |    |
|    |   | こんぶあえ       |                  |                 | 塩昆布                          | <b>にんじん</b>                       | <b>キャベツ</b> <b>きゃうり</b>    |           |    |
|    |   | みそけんちん汁     | とり肉 豆腐 みそ        |                 |                              | 大根 こんにゃく <b>ねぎ</b>                |                            |           |    |
| 23 | 月 | ごはん 牛乳      |                  | <b>牛乳</b>       |                              |                                   | <b>ごはん</b>                 |           |    |
|    |   | 油淋鶏         | とり肉              |                 |                              | しょうが にんにく <b>ねぎ</b>               | さとう でんぷん                   | 油 ごま油     |    |
|    |   | 麻婆豆腐        | 豆腐 豚肉 みそ         |                 |                              | <b>ねぎ</b> 玉ねぎ<br>しょうが にんにく        | さとう でんぷん                   | ごま油       |    |
|    |   | 春雨サラダ       |                  |                 | <b>にんじん</b>                  | <b>きゃうり</b>                       | マロニー さとう                   | ごま油       |    |
| 24 | 火 | ハヤシライス 牛乳   | 豚肉               | <b>牛乳</b>       | <b>にんじん</b><br>トマト           | 玉ねぎ マッシュルーム                       | <b>煮ごはん</b><br>じゃがいも ハヤシルウ | 油         |    |
|    |   | ハムステーキ      | ハムステーキ           |                 |                              |                                   |                            | 油         |    |
|    |   | グリーンサラダ     |                  |                 |                              | 枝豆 <b>きゃうり</b> <b>キャベツ</b><br>レモン | さとう                        | オリーブ油     |    |

※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。

給食回数 15回

※**太字**は愛知県産になります。