



日曜	こん だて めい 献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)
		たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすい か ぶつ 炭水化物	しじつ 脂質			
		しゅしゅく ぎゅうにゅう 主食・牛乳 しゅさい ふくさい 主菜、副菜、その他の順序	にく ぎょ たまご 肉・魚・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	ぎゅうにゅう ちゅうせいひん 牛乳・乳製品 あか(おう)しゅく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	ゆし 油脂 しじつ 種類			
3 火	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん		なつやさいのカレーライスには「ピーマン」か「ぼろや、トマト」なすがはいっています。なつやさいは すいぶんがおいしいので ねっちゃんしょうをよぼうします。あついいまのじきに たべるとよいたべものです。	677 26.9	
	なつやさいのカレーライス	ぶたにく	チーズ だっしふんにゅう	ピーマン かぼちゃ、トマト	なす、たまねぎ	カレーウ				
	えびのからあげ		えび(からつき)			なたねあぶら				
	かいそうサラダ		わかめ、こんぶ あかさぎのり ふのり、くわかめ		きゅうり、とうもろこし					
	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒー ぎゅうにゅうのもと				
4 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		だんしべんとうぶの 3にんのおとこのこがつくった ピンパどんは えいようたつぷり ゆうじょうもはいいっています。ほんには つくりかたものっているので みんなも ちょうせんしてみてくださいね。	616 26.0	
	ビビンバ 「としよコラボメニュー」 「だんしべんとうぶ」 オレらの ゆうじょう てんこもり べんとう	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら			
	きんしたまご	たまご								
	ワンタンスープ			にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ	ワンタンのかわ				
	アーモンドこざかな		こざかな			アーモンド				
5 木	ラーメン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		ラーメンは ちゅうかさばのことです。ラーメンという ことばは てでひきのぼして つくっためん(めん)のことをちゅうごくで「ラミーエン」ということからつけられました。	623 27.6	
	ごもくラーメン	ぶたにく	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい、もやし メンマ、しろねぎ					
	ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	ごまきゅうり				きゅうり	ごま				
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん さとう				
6 金	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう		さばのぎんがみやきは ほねまでたべられるように ちょうりしてあります。ほねや はを じょうぶにする カルシウムが おおくとれます。	602 25.8	
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ、こんにやく ごぼう、だいこん	さといも	ごまあぶら			
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん				
	チキンライスのぐ 「ごはんをまぜて たべましょう。」	とりにく		トマト	たまねぎ、マッシュルーム えだまめ	さとう	こめあぶら			
9 月	ツナいりオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ						きゅうしょくのコーンスープには ぎゅうにゅうや だっしふんにゅうがはいっています。ぎゅうにゅうは カルシウムをふくむしよくひんのなかでも いちばん きゅうりがよいといわれています。	714 26.2	
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	こめあぶら ホワイトルウ			
	りんごミニゼリー					ゼリー				
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん				
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく だいた、あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しょうが にんにく、しろねぎ	さとう、でんぶん	こめあぶら			
10 火	こめこししゃもフライの ぎんあんかけ(2こ)		ししゃも			こめこ、でんぶん さとう	なたねあぶら	こめこししゃもフライは こめこのパンこをつかっています。こむぎこの パンこくらべて すこしかたいです。こむぎアレルギーのひとつたべられます。よくかんでたべましょう。	715 29.1	
	あおなのナムル			チンゲンサイ	キャベツ	ごま、ごまあぶら				
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん				
	ちゅうかはん 「ごはんにかけて たべましょう。」	ぶたにく、えび うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	ぎょうざ(2こ)			にら	キャベツ、たまねぎ えだまめ、とうもろこし	こむぎこ				
11 水	ひじきサラダ	ぶたにく	ひじき					ぎょうざは ちゅうごくりょうりの てんしんのひとつです。ちゅうごくの ぎょうざのおもなたべかたは、むでてたべる「すいぎょうざ」 むしてたべる「むしぎょうざ」の2しゆるいで。	684 28.9	
	たくじょうソイドレッシング						ドレッシング			
	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロスロールパン				
	ポイルソーセージ	ソーセージ								
	さつまいものポターージュ	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		たまねぎ マッシュルーム	さつまいも	ホワイトルウ			
12 木	カラフルマリネ			あかパプリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル	カラフルマリネは あかパプリカ、キャベツ、きゅうり、とうもろこしをつかった いろいろのよいよりです。レモンかじゅうや オリーブオイルをつかい すこしあますすばい てづくりドレッシングであえています。	719 24.0	
	いちごジャム					ジャム				
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん				
	さんまのしょうがに	さんま			しょうが					
	つきなじる 「つきみこんだて お月見献立」	とりにく		にんじん こまつな はねぎ、かぼちゃ	だいこん、しろねぎ	じゃがいも でんぶん	ごま			
13 金	キャベツのごまゆかり つきみゼリー			あかじそ	キャベツ	ゼリー		9がつ13日には じゅうごやです。じゅうごやには つきみだんごやさといも すすきななどをそなえます。「つきなじる」には、おつきさまにみたてた かぼちゃボールや こまつな、にんじんなどのやさいがはいっています。	613 22.6	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん				
	◎さけのわふうマリネ	さけ		ピーマン あかパプリカ	たまねぎ	でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	かきたまじる	たまご かまぼこ、とうふ		にんじん チンゲンサイ	しいたけ	でんぶん				
	キャベツのかおりあえ きらずあげ			あおじそ	キャベツ	きらずあげ				
17 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		「さけのわふうマリネ」は しんこんだてです。さけに でんぶんをつけて あぶらであげ ピーマン、あかパプリカ、たまねぎなどの やさいがはいったあますあんをかけ あつひでも さっぱりとたべられるようになっていきます。	635 26.8	
	しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん						
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう				
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり					
	たくじょうあまみそ	あかみそ			しょうが	さとう	ごま			
18 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		しょうがの からみせいぶんには さっきんこうかがあるため やくみとしてつかいます。にくやさかなの くさみやふうみづけなどにもつかいます。	664 24.3	
	しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん						
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう				
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり					
	たくじょうあまみそ	あかみそ			しょうが	さとう	ごま			

日 曜	こん だて めい 献 立 名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
	主食・牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 果物・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類		たん ぱく 質(g)
19 木	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		ジャージャーめんは「にくみそそば」のごとです。にくみそをちゅうかめんなどにかけたべますが きょうはソフトめんといっしょに たべましょう。	677 29.7
	ジャージャーめん	ぶたにく あかみそ		にんじん さやいんげん	にんにく、しょうが たまねぎ、しいたけ たけのこ、もやし	さとう、でんぶん			
	えびしゅうまい	えび、たら			たまねぎ	こむぎこ			
	ちゅうかふうサラダ				きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごまあぶら		
20 金	こめこパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン		アイアンチキンは てつぶんのおおい とりのレバーをつかったりょうりです。レバーがにがてなひにも たべてもらえるように ケチャップやソースをつかった たれをからめています。	617 28.3
	アイアンチキン	とりレバー				でんぶん、さとう	なたねあぶら		
	じゃがいものベーコンに	ベーコン		にんじん きパパリカ さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも			
	ファイバーゼリーのフルーツあえ	カップにいれてたべましょう。			もも、パイナップル	ファイバーゼリー			
24 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		きょうのコロッケは いまがしゅんの さいもをつかったコロッケで じゃがいものコロッケとはちがった あじやしょっかんです。	639 24.0
	ぶたじる	ぶたにく、とうふ あぶらあげ、あかみそ		こまつな にんじん、はねぎ	だいこん、しろねぎ				
	さといもコロッケ	とりにく				さといも、パンこ こむぎこ	なたねあぶら		
	いりこふりかけ	かつおぶし	しらすぼし こんぶ			さとう	ごま		
25 水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		こうやどうふは とうふをごおせたあとに かんそうさせ たもので ほんの でんとう てきな ほぞんしよくです。たんばしつや カルシウムがおおく、しょうかもよいたべものです。	606 26.0
	あつやきたまご	たまご							
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく	さといも、さとう			
	アーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド		
26 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ささみは 1わの にわとりから 2ほんしかとれないにくです。あぶらぶんがすくなく さっぱりとしています。きょうは うめほしのペーストと あいちけんさんのおおぼといっしょに フライにしております。	714 29.2
	キムタクごはんのぐ	ぶたにく		はねぎ	しろねぎ、はくさい はくさいキムチ たくあんづけ、つぼづけ		ごまあぶら		
	◎ささみのおおぼはいにくフライ	とりにく		あおじそ	うめ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	ちゅうかふうスープ	ハム、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん、にら	きくらげ、メンマ	はるさめ でんぶん			
27 金	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			サンドイッチ パンズパン		あいちけんのいちじくの せいさんりょうは ぜんごく1いで あいちけんのなかでも あんじょうしは おもなさんちです。いちじくには しょくよくつせんいや むきしつがおおいです。	624 25.1
	ハンバーグのいちじくソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく			たまねぎ レモンかじゅう	パンこ、ジャム			
	ミネストラスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ	じゃがいも ライスマカロニ	オリーブオイル		
	やさいのあまずあえ	サンドイッチパンズパンに、ハンバーグのいちじくソースかけとやさいのあまずあえをはさんでたべましょう。		にんじん	キャベツ	さとう			
30 月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		とうにゅうは だいずからできます。だいずのみずでもどし みずをくわえてすりつぶしたあと かねつて してつづられます。たんぱくしつや ビタミンB1がおおく、にくとおなじような えいようがあります。	591 24.0
	かれいフライ	かれい				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	とうにゅういりみそしる	ぶたにく、あぶらあげ しろみそ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ はねぎ	えのきたけ しろねぎ				
	ポイルキャベツ				キャベツ				
たくじょうソース									

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20

おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。
 ◎は、かみかみメニューです。
 ◎は、新献立です。お楽しみに。
 ☆は、業者直送です容器は学校で処理してください。
 まいつき19にちは「しょくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。



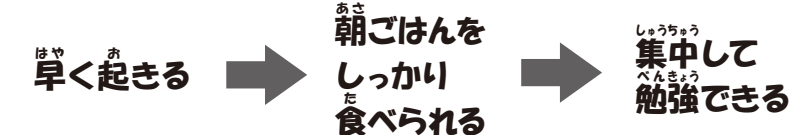
こんげつぎゅうしよくにとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

こめ	だいず	いちじく	あかじそ
なす	チンゲンサイ	こまつな	

名前がつきました。あいまるです。もったいなし無農産品を食べよう。私たちは、いいともいちご運動(毎週毎月)を応援しています!

早寝・早起き・朝ごはん、元気に学校生活を送ろう

みなさんは、早寝・早起きをして朝ごはんを食べていますか?
 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。
 もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直し、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



不要になったら、リサイクルへ
雑がみとして出してください。

安城市は東日本を中心に 17 都県で生産された青果物を対象に放射能検査を行っています。
 検査結果につきましては市ホームページでご確認ください。
 また、主な食材の産地につきましては安城市学校給食協会のホームページにてご覧いただけます。