

日付	曜日	こん だて めい 献立名	おもに ち・く・ほねになるもの (あかいろ)		おもに からだのちようしを ととのえるもの(みどりいろ)		おもに はたらくちからに なるもの(きいろ)		びこう 備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10	金	せきはん 牛乳 とりにくのてりやき こまつなとハムのあえもの ぶのみそしる	とりにく ハム(ぶたにく) みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ	せきはん さとう てんぷん さとう	ごましお	
13	月	チキンカレーライス(おぎごはん) 牛乳 フランクフルト ふくじんあえ おいわいいちごクレープ	とりにく みそ ぶたにく とうにゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ふくじんつけ(きゅうり だいこん うり なす れんこん) キャベツ	むぎごはん ジャがいも カレー(うごまき)	あぶら	がっ 4月の あいち やさい 愛知の野菜 「キャベツ」 こまつな 「小松菜」
14	火	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ れんこんのきんびら さわにわん	ちくわ とりにく ぶたにく	牛乳 あおのり	さやいんげん にんじん にんじん	れんこん たまねぎ ごぼう えのきたけ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら あぶら	
15	水	ごはん 牛乳 コロッケ チンゲンサイのあえもの ぐだくさんじる	ぶたにく きゅうにく ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい こんにやく たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも こむ ぎこ さとう	あぶら	
16	木	クロスロールパン 牛乳 ハンバーグのデミソースかけ ごぼうサラダ オニオンスープ	とりにく ベーコン(ぶたにく)	牛乳	みずな パセリ にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし セロリ たまねぎ にんにく	クロスロールパン さとう	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	かみかみの日 「ごぼう」
17	金	ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ はるキャベツのあえもの さくらのすましじる	さわら とりにく かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん みつば	はるキャベツ だいこん たまねぎ	ごはん てんぷん さとう	あぶら	しょくいく ひ 食育の日 はる かん こんだて 「春を感じる献立」
20	月	ごはん 牛乳 にくだんご ひじきのいために けんちんじる	とりにく とりにく とうふ	牛乳	ひじき さやいんげん にんじん	たまねぎ たまねぎ こんにやく ねぎ	ごはん さとう こむぎこ さとう	あぶら	
21	火	ごはん 牛乳 いわしのうめに にくじゃが しそあえ	いわし ぶたにく	牛乳	にんじん みずな しそ	うめ たまねぎ こんにやく グリーンピース はくさい	ごはん さとう じゃがいも さとう	あぶら	
22	水	ごはん 牛乳 あげどりのレモンソース おおひら いそかあえ	とりにく とりにく あつあげ	牛乳	にんじん	レモン しょうが ごぼう だいこん しいたけ もやし キャベツ	ごはん てんぷん こめこ さとう	あぶら	ぜんごくきょうどりより ひ 全国郷土料理の日 ひろしまけん 「広島県」
23	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため わふうマカロニサラダ わかめのみそしる	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	牛乳	わかめ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり えだまめ たまねぎ だいこん	ごはん さとう マカロニ さとう	あぶら あぶら	
24	金	ごもくきしめん 牛乳 かきあげ いんげんのごまあえ	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん しゅんぎく さやいんげん	たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう たまねぎ もやし	きしめん てんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごま	
27	月	ごはん 牛乳 はるまき マーボーどうふ きゅうりのかおりつけ	とりにく とうふ ぶたにく ぶたレバー みそ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ たまねぎ たけのこ ねぎ しょう が にんにく きゅうり	ごはん こむぎこ はるまき さとう てんぷん	あぶら	おうえんこんだて アジハラ応援献立 ちゅうかじんみんきょうわこく 「中華人民共和国」
28	火	なめし 牛乳 さばのしょうゆこうじやき きりぼしだいこんのいために かきたまじる	さば ぶたにく あぶらあげ とりにく たまご	牛乳	だいこんのは にんじん みつば	きりぼしだいこん とうもろこし えだまめ はくさい えのきたけ	ごはん さとう てんぷん	あぶら	
30	木	あいちのこめこパン 牛乳 キャベツいりメンチカツ チキンのトマトに フルーツヨーグルト	ぶたにく きゅうにく とりにく だいず	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ たまねぎ セロリ ナタデココ パインアップル もも	あいちのこめこパン こむぎこ じゃがいも さと う てんぷん さとう	あぶら あぶら	



まいつき にち しょくいく ひ うち ひ
毎月19日は食育の日「お家でごはんの日」

※物資購入の都合により、献立及び食材を変更することがあります。



た もの の は た ら き ご と に、 グ ル ー プ に 分 け て 記 載 し て い ま す !

た もの の は た ら き で、 赤・緑・黄の「三つのグループ」に分けることができます。さらに細かく栄養成分でグループ分けしたものが「六つの食品群」です。

給食では、みなさんが毎日健康に過ごせるように、いろいろなはたらきをもつ食べ物をバランスよく組み合わせ献立を考えています。好き嫌いしないで、何でも食べましょう。

おもに ち・く・ほねになるもの (あかいろ)		おもに からだのちようしを ととのえるもの(みどりいろ)		おもに はたらくちからに なるもの(きいろ)	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
おも 主にたんぱく質 を含む食品 さかな にく たまご まめめいひん 魚・肉・卵・豆・豆製品	おも 主にカルシウム を含む食品 ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こざかな かいそう 小魚・海藻など	おも 主にカロテン を含む食品 いろ こ やさい 色の濃い野菜 にんじん・ピーマンなど	おも 主にビタミンC を含む食品 いろ うす やさい くだもの 色の薄い野菜・果物 だいこん・ごぼうなど	おも たんすい かぶつ 主に炭水化物 を含む食品 はん ご飯・パン・めん・ いも類・砂糖など	おも しつ 主に脂質 を含む食品 あぶら 油・バター・ごまなど

