

日	曜	献立名	主 な 材 料 と 働 き					
			体をつくる		体の調子をととのえる		体を動かすエネルギーとなる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀物・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
1	水	麦ごはん 牛乳 新たまねぎとぶた肉のうま煮 ◎さばの銀紙焼き もやしの赤しそあえ	ぶた肉 かまぼこ 焼きとうふ さば みそ	牛乳	にんじん 赤じそ粉	たまねぎ しらたき エリンギ もやし	米 麦 さとう 米粉 さとう	
2	木	ごはん 牛乳 ◎かつおフライ ささみとキャベツのごまあえ さわにわん ♥かしわもち	かつお とり肉 ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 でんぶん さとう	なたね油 ごま
7	火	ロウカット玄米ごはん 牛乳 カレーライス 福神漬 フルーツゼリーあえ	ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご 福神漬 パイン みかん	米 ロウカット玄米 じゃがいも カレーウ ゼリー(りんご、にんじん、かぼちゃ、 オレンジ、ぶどう、もも)	植物油脂
8	水	ロールパン 牛乳 ◎米粉のかりかり魚フライ ごぼうサラダ ABCスープ	ホキ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ とうもろこし	ロールパン 米粉 じゃがいも でんぶん さとう じゃがいも マカロニ	なたね油 ごまドレッシング
あさびー スマイル給食		ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 ハリハリ漬け 呉汁(ごじり) 手巻きのり	まぐろ油づけ とうふ だいず 油あげ みそ	牛乳	にんじん	とうもろこし しょうが きゅうり たくあん だいこん ねぎ えのきたけ	米 さとう	
9	木							
10	金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げえびしゅうまい(2こ) こまつなとしらすのナムル	とうふ ぶた肉 みそ えび たら ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん	たけのこ ごぼう ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ	米 麦 さとう でんぶん でんぶん 小麦粉 パン粉 さとう 本あめ さとう	ごま油 なたね油 ごま油
13	月	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き キャベツとえだまめのあえもの 新たまねぎのみそ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう でんぶん さとう	ごまドレッシング
14	火	麦ごはん ♥はっこう乳 中華飯 揚げきょうざ(2こ) きゅうりとわかめのナムル ミルクロールパン 牛乳 ブラウンシュュー ハムステーキ グリーンアスパラガスのサラダ	ぶた肉 いか ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ れんこん きゅうり	米 麦 かき油 でんぶん 小麦粉 でんぶん さとう さとう	なたね油 ごま ごま油
15	水		とり肉 ぶた肉 とり肉 まぐろ油づけ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ	ミルクロールパン じゃがいも ハヤシルウ でんぶん さとう	たまごめきドレッシング
16	木	白玉うどん 牛乳 五目うどん ちくわのいそべ揚げ(2こ) 野菜のしそじきあえ	とり肉 油あげ 焼きちくわ まぐろ油づけ	牛乳	にんじん ごまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	白玉うどん でんぶん 小麦粉 でんぶん	なたね油
17	金	ごはん 牛乳 ハンバーグのみぞれソースかけ 切干大根の甘酢あえ 親子汁	だいず ぶた肉 とり肉 たまご とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん 切干大根 きゅうり たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも でんぶん さとう さとう でんぶん	
20	月	麦ごはん 牛乳 ★カレー風味のかりと唐揚げ(2こ) キャベツのおかかあえ 若竹汁	とり肉 かつおぶし とうふ かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが にんにく キャベツ たけのこ ねぎ	米 麦 でんぶん さとう	なたね油
あさびー スマイル給食		わかめごはん 牛乳 肉じゃが ◎さわらのレモン風味焼き きゅうりの赤しそあえ	牛肉 さわら	牛乳	にんじん 赤じそ粉	たまねぎ しらたき えだまめ しょうが レモン果汁 きゅうり	米 じゃがいも さとう さとう でんぶん	
21	火							
22	水	あいちの米粉入りパン 牛乳 ★食物繊維たっぷりペンネ 春野菜のスープ ♥フロースンヨーグルト	牛肉 だいず ウインナー	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん トマト にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ たまねぎ	あいちの米粉入りパン マカロニ さとう じゃがいも	
23	木	ごはん 牛乳 牛肉どんぶり だし巻きたまご キャベツの塩昆布あえ	牛肉 かまぼこ 焼きとうふ たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき キャベツ	米 さとう でんぶん さとう	だいず油 ごま油
24	金	ごはん 牛乳 ◎とびうおの竜田揚げ 新じゃがとツナのサラダ 豚汁 一ロゼリー(りんご味)	とびうお まぐろ油づけ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	なたね油 たまごめきドレッシング
27	月	麦ごはん 牛乳 ピーンズドライカレー ◎あじブリッター(2こ) ♥冷凍洋なし	ぶた肉 だいず あじ	牛乳 オキアミ アオサ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし えだまめ 洋なし	米 麦 カレーウ さとう 小麦粉 でんぶん 米粉 さとう	だいず油 なたね油
28	火	ごはん 牛乳 ◎さばの照り焼き ささみと野菜のごまサラダ みそ汁	さば とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん	きゅうり とうもろこし 切干大根 だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん さとう	ごまドレッシング
29	水	くるロールパン 牛乳 米粉のコロッケ コールスローサラダ コンスープ	牛肉 ぶた肉 とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	くるロールパン 米粉 じゃがいも さとう でんぶん 小麦粉 バター	なたね油 ドレッシング
30	木	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン ショウロンボウ(2こ) きゅうりのごましょうゆ	ぶた肉 なたね油 ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし とうもろこし ねぎ にんにく キャベツ しょうが たまねぎ きゅうり	中華めん 小麦粉 でんぶん はるめい さとう かき油 本あめ さとう	なたね油 ごま ごま油
31	金	麦ごはん 牛乳 ピジンバ キムチあえ トッポギスープ	牛肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ごまつな にんじん にら	しょうが にんにく 切干大根 もやし はくさいキムチ たまねぎ しいたけ	米 麦 でんぶん さとう さとう トッポギ	なたね油 ごま油

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♥は直接学校へ配達されるものです。★は応募献立です。◎魚を使った献立は骨に注意して食べましょう。※令和6年4月から「あさびースマイル給食」は、副食(おかず)から8大アレルギー(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を除去した日になりました。△食物アレルギーのある方へ…献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は、記載していません。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。