



こんげつ きやうしよく もくひよう
今月の給食の目標
 じゆんび かたづ しかた み
 ・準備と片付けの仕方を身につける
 はい
 ・配ぜんをきちんと行う。
 おこな
 ・協力して準備や片付けをする。

日 に ち	こんだてめい 献立名		はたら ちから たいおん 働く力や体温のもととなる	ち にく ほね は 血・肉・骨・歯になる	からだ ちやうし とどの 体の調子を整える	備 考 (エネルギー)
	しゆしよく 主食	ぶくしよく 副食(おかず)	はたら べつ いちく ぶん きん (働き別の色区分:黄群)	はたら べつ いちく ぶん あか ぐん (働き別の色区分:赤群)	はたら べつ いちく ぶん みどり ぐん (働き別の色区分:緑群)	
1 (月)	むぎ 麦 ごはん	すり身バーグのゆず味噌かけ みそ		たら おから あかもく みそ	たまねぎ トマト ゆず	(608) <small>エネルギーは小学部 高学年の数値です。</small>
		([ア][食]→ヘルシーバーグ)	こめこ てんぷん さとう	牛乳 だいたず とりにく	たまねぎ にんじん パセリ	
		磯香和え いそか あ	あぶら さとう	のり まぐろ([ア]→魚→除去)	キャベツ にんじん きゅうり	
		麩の澄まし汁 ぶ す じる		やきふ	だいこん しいたけ ねぎ	
2 (火)	ごはん	揚げ餃子 あぎょうざ	あぶら ばんこ てんぷん	ぶたにく	たまねぎ キャベツ いら にんにく	(551)
		([食]→スクールハンバーグ)	てんぷん こむぎこ ばんこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	
		麻婆豆腐 まーぼーどうふ	ごまあぶら てんぷん さとう	ぶたにく とうふ まめみそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく	
		わかめスープ		わかめ	ほうれんそう しいたけ もやし	
3 (水)	ごはん	宗田カツオのおかか煮 そうだ	さとう	カツオ		(554)
		([ア]→平つくね)	さとう	とりにく	たまねぎ	
		肉じゃが にく	じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん	
		なすのみそ汁 なす		あぶらあげ([食]後期Ⅱまで) とうふ みそ わかめ	なす えのきたけ	
4 (木)	ごはん	根菜コロッケ こんさい	じゃがいも こめこ さとう てんぷん あぶら	ぶたにく ぎゅうにく	れんこん にんじん	(543)
		([食]→スクールコロッケ)	じゃがいも ばんこ こむぎこ てんぷん さとう	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん パセリ	
		青菜のキノコ和え あおな			ほうれんそう こまつな にんじん もやし えのきたけ	
		のっぺい汁 じる	てんぷん しらたき じゃがいも		ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	
5 (金)	ごはん	ハンバーグのケチャップソース	ばんこ こむぎこ てんぷん さとう	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ トマト	(572)
		ブロッコリーのごま和え	さとう	牛乳 ささみ	ブロッコリー にんじん ごま	
		夏野菜のすまし汁 なつやさい		スクールかまぼこ([ア]→魚→除去)	オクラ にんじん だいこん なめこ	
		蒲郡みかんプチゼリー がまごおり	さとう		みかん	
8 (月)	ごはん	サーモンバーグの梅肉あんかけ ばいにく	さとう	サーモン たら	たまねぎ おおば だいこん うめ なめ こ	(499)
		([ア]→平つくね)	さとう	とりにく	たまねぎ	
		塩昆布和え しおこんぶあ		牛乳 しおこんぶ	キャベツ にんじん きゅうり	
		とうがゆる 冬瓜汁	てんぷん	あぶらあげ([食]後期Ⅱまで)	とうがん えのきたけ みつば	
9 (火)	ごはん	しそ入り鶏春巻き い とりはるま	ばんこ こむぎこ てんぷん あぶら	とりにく	れんこん しいたけ たまねぎ しそ	(529)
		([食]→しゅうまい)	てんぷん ばんこ こむぎこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	
		わか菜和え わかなあ			だいこん にんじん きゅうり ゆかりこ うめ	
		中華風コーンスープ ちゅうかふう	てんぷん	とうふ たまご→([ア]除去)	たまねぎ にんじん コーン ねぎ	



日にち	こんだてめい 献立名		はたら ちから たいおん 働く力や体温のもととなる	ち にく ほね は 血・肉・骨・歯になる	からだ ちようし とどの 体の調子を整える	備考 (エネルギー)	
	しゆしよく 主食	ふくしよく 副食(おかず)	(はたら べつ いろくぶん ぎん 働き別の色区分:黄群) てんかぶつ 添加物	(はたら べつ いろくぶん あかぐん 働き別の色区分:赤群)	(はたら べつ いろくぶん みどりぐん 働き別の色区分:緑群)		
10 (水)	わかめ ごはん	にくだんご ビッグ肉団子	でんぶん さとう ごまあぶら ばんこ	牛乳	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	(547)
		そくせきづ 即席漬け				キャベツ きゅうり だいこん	
		なつ ぶたじる 夏の豚汁			ぶたにく とうふ みそ	なす みょうが かぼちゃ たまねぎ	
11 (木)	ごはん	いそべあ ちくわの磯辺揚げ	こむぎこ あぶら	牛乳	ちくわ	あおのり	(511)
		(【ア】[食]→かぼちゃコロッケ)	でんぶん あぶら ばんこ		とりにく	かぼちゃ 	
		ごもく 五目きんぴら	さとう しらたき		ぶたにく 	にんじん ごぼう いんげん	
		じる つみれ汁			つみれ(【ア】→魚→除去) わかめ	だいこん えのきたけ こまつな	
12 (金)	ごはん	い キャベツ入りメンチカツ	さとう ばんこ でんぶん	牛乳	ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	(571)
		ラタトゥイユ	オリーブオイル		とりにく	ズッキーニ あかピーマン きピーマン なす トマト	
		オニオンスープ				キャベツ にんじん たまねぎ	
16 (火)	げんまい 玄米ご はん	れんこん 蓮根サンドフライ	ばんこ でんぶん こむぎこ あぶら	牛乳	とりにく 	たまねぎ しいたけ れんこん	(613)
		しよく ([食]→スクールハンバーグ)	ばんこ でんぶん こむぎこ さとう		とりにく ぶたにく	たまねぎ 	
		カラフルサラダ	さとう		チキンハム エッグケアー(卵不使用)	きゅうり にんじん キャベツ コーン	
		ミネストローネ	じゃがいも さとう		だいち ぶたにく	たまねぎ キャベツ セロリ なす ズッキーニ トマト	
17 (水)	なつやさい 夏野菜カレー			牛乳	ぶたにく 	たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ にんじん にんにく トマト	(638)
		やさい 野菜コロッケ	こめこ あぶら じゃがいも でんぶん さとう			れんこん だいこん にんじん ごぼう	
		しよく ([食]→スクールコロッケ)	ばんこ こむぎこ じゃがいも でんぶん さとう		ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん パセリ	
18 (木)	にく 肉うどん(白玉うどん)			牛乳	ぎゅうにく 	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく	(640)
		だいこん 大根とツナのサラダ	さとう あぶら		まぐる(【ア】→魚→除去)	だいこん きゅうり もやし レモン うめ	
		ふう ブラマンジェ風デザート	さとう		とうにゆう	いちご	

都合により、変更することがありますので、あらかじめ 御了承ください。

【※略称【ア】→アレルギー対応】

※主食(ごはん・パン・めん)は、黄群に分類されます

1人あたりの	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均栄養価 (小学部高学年)	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	567	21.2	17.1	325	2.0	228	0.52	0.49	30	4.6	2.2

各学部の栄養価は小学部高学年の数値に下記の係数をかけて、目安としてください。



幼稚部	小学部低学年	中学部	高等部
0.68	0.8	1.14	1.18