



日 曜	献立名	主な材料とその働き						備考
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		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・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		847kcal
	さばの塩焼き	さば						
	きんぴらごぼう	豚肉		にんじん	ごぼう こんにやく 枝豆	砂糖	ごま油 ごま	
	とうがん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		ねぎ	とうがん 干しいたけ ねぎ	でんぶん		
4 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		795kcal
	米粉コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ パセリ	じゃがいも 砂糖 米粉	米油	
	豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにやく	でんぶん		
	キャベツのゆかりあえ				キャベツ しそ			
5 火	ご飯	牛乳	牛乳			米		826kcal
	けんちんしのだの和風あんかけ	油揚げ 豆腐 すけとうだら	ひじき	にんじん	しょうが	でんぶん 砂糖	植物油	
	野菜のごま和え			こまつな にんじん	切干し大根 もやし	砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ ねぎ			
6 水	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		776kcal
	愛知県産豚ヒレカツ <small>初登場です!</small>	豚肉				パン粉 小麦粉 米粉	米油	
	冬瓜とかぼちゃのカレースープ	ウインナー		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ とうがん にんにく	じゃがいも		
	枝豆サラダ				枝豆 キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	
7 木	クロスロールパン	牛乳	牛乳			パン		884kcal
	星形照り焼きハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	でんぶん 砂糖	米油	
	ポークビーンズ <small>セタにちなんで星の形 をしています!</small>	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		
	フルーツのメロンゼリーあえ				メロン バインアップル 黄桃 みかん	砂糖		
8 金	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		792kcal
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	でんぶん 砂糖		
	肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖		
	海そうサラダ		こんぶ わかめ 寒天 つものまた きりんさい	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
11 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		813kcal
	枝豆コロッケ <small>枝豆がたっぷり入って います。</small>				玉ねぎ 枝豆	じゃがいも でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油 米油	
	親子煮	卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん		
	野菜のおひたし			テンゲンサイ にんじん	切干し大根 もやし	砂糖		
12 火	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		858kcal
	ショーロンポー <small>3個</small>	鶏肉 豚肉 大豆			キャベツ たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが	砂糖 小麦粉 春雨	ごま油	
	なす入りマーボー豆腐 <small>なす</small>	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん		
	野菜のしそひじきあえ		ひじき	こまつな にんじん	キャベツ			
13 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		767kcal
	さけのごまみそマヨネーズ焼き	さけ みそ					マヨネーズ ごま	
	ゴーヤチャンプル <small>ゴーヤは、にがうり とも呼びます。</small>	さつま揚げ けずり節			玉ねぎ もやし にがうり		菜種油	
	具だくさん汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	でんぶん		
14 木	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		775kcal
	キムチラーメンの汁	豚肉		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ 玉ねぎ にんにく りんご			
	春巻	豚肉		にんじん いら	もやし エリンギ キャベツ	小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油 米油	
	きゅうりとわかめのポン酢あえ はっこう乳(★)		わかめ 脱脂粉乳		きゅうり レモン	砂糖		
15 金	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		807kcal
	夏野菜入り米粉カレーライス	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく	じゃがいも はちみつ 砂糖 米粉	植物油	
	焼きウインナー	ウインナー						
	冷凍みかん				みかん			
19 火	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		831kcal
	青じそ入りあじフライ	あじ			しそ	パン粉 小麦粉 でんぶん	米油	
	切干大根のごま酢あえ <small>愛知の郷土料理です。</small>			こまつな	切干し大根 キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま <small>しょういくのひ</small>	
	玄米団子入り八杯汁	豆腐		にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ	玄米		

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。

★は、業者から学校へ直接配送されます。

今月の愛知産は...

毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。