



よくかんで食べよう
東浦町学校給食センター



22回 日 曜	献 立 名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 小 中
		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 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦	626kcal	
	こめこハヤシライス	豚肉 鶏レバー		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	30.2g	
	とりこくのハーブマヨネーズ 小2個(1.2年1個) 中2個	鶏肉				卵なしマヨネーズ	789kcal	
	さやいんげんのサラダ	まぐろ		さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	イタリアンドレッシング	35.7g	
2 火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	605kcal	
	ぶたにくのケチャップいため	豚肉			玉ねぎ しめじ にんにく	菜種油	31.5g	
	やさいのスープに	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	750kcal	
	まめまめサラダ	大豆 白いんげん豆 ハム			枝豆 きゅうり キャベツ とうもろこし	ごまドレッシング	37.9g	
3 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	576kcal	
	さばのしおやき	さば				菜種油	30.5g	
	やさいのしそひじきあえ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ		758kcal	
	ごじる	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳 みそ		にんじん こまつな	大根 しめじ		36.2g	
4 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	602kcal	
	たこじゃがいものからあげ	たこ				じゃがいも 米粉 でんぷん	24.2g	
	やさいとささみのあえもの	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし	砂糖	768kcal	
	さわにわん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 干しいたけ ごぼう ねぎ		29.1g	
5 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	643kcal	
	こめこミートソース	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	砂糖	24.4g	
	ごぼうのべベロンチーノふう	ウインナー			ごぼう キャベツ 枝豆 とうもろこし にんにく	菜種油	823kcal	
	おうとうのシロップに				黄桃	砂糖	31.1g	
8 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦	608kcal	
	マーボーどうふ	豆腐 豚肉 鶏レバー みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん ごま油	27.2g	
	しゅうまい 小2個(1.2年1個) 中3個	豚肉			玉ねぎ	でんぷん 小麦粉	783kcal	
	きりぼしだいごんのごまずあえ		ひじき	にんじん	切干し大根 きゅうり	砂糖 ごま	33.7g	
9 火	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン	591kcal	
	かみかみやきそば	豚肉 いか ちくわ かつお節		にんじん こまつな	切干し大根 キャベツ	やきそばめん 菜種油	27.8g	
	ごぼういりつくね 小2個(1.2年1個) 中3個	鶏肉			玉ねぎ ごぼう	砂糖	740kcal	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		黄桃 バインアップル	砂糖	34.1g	
10 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	603kcal	
	むしどりのごまみそかけ 小2個(1.2年1個) 中2個	鶏肉 みそ				砂糖 でんぷん ごま	32.8g	
	こおりどうふのたまごとじに	卵 凍り豆腐 豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん	761kcal	
	キャベツのこうものあえ			にんじん	キャベツ きゅうり 大根漬		39.0g	
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	608kcal	
	おからいりドライカレー	おから 豚肉			玉ねぎ 枝豆 とうもろこし にんにく しょうが	菜種油	23.9g	
	あじフライのソースかけ	あじ				小麦粉 小麦粉 米油	792kcal	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	30.6g	
12 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	592kcal	
	さわらのてりやき	さわら				砂糖 でんぷん ごま	28.1g	
	わふうポテトサラダ	まぐろ かつお節		にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖	卵なしマヨネーズ	751kcal
	けんちんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ 干しいたけ ねぎ	さといも	33.7g	
15 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	634kcal	
	けんちんしのたのみそかけ	油揚げ 豆腐 すけとうだら みそ	ひじき	にんじん		砂糖	25.6g	
	にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	797kcal	
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ		30.4g	



22回 日 曜	献 立 名	主な材料とその働き						たんぱく質 小 中
		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	
16 火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	609kcal	
	オムレツのきのこソースかけ	卵			玉ねぎ しめじ えのきたけ	砂糖 でんぷん	29.0g	
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	755kcal	
	アスパラガスソテー	ウインナー		にんじん アスパラガス	キャベツ		35.3g	
17 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦	677kcal	
	こめこカレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	24.7g	
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング	827kcal
	きなこあげパン	きな粉				パン 砂糖	米油	29.4g
18 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	599kcal	
	キムタクごはんのぐ	豚肉		ねぎ	白菜キムチ ねぎ 大根漬	砂糖	ごま油 ごま	28.2g
	いわしのうめに	いわし		しそ	梅	砂糖		754kcal
	とうがんじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん 干しいたけ ねぎ	でんぷん		33.0g
19 金 愛知を食の日に 給食を食の日に	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	667kcal	
	あいちのにくみそソース	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	29.6g	
	めひかりフライ 小2尾(1.2年1尾) 中3尾	めひかり				パン粉 小麦粉	米油	875kcal
	こまつなとかりもりのおかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	かりもり キャベツ とうもろこし	砂糖		38.1g
22 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦	590kcal	
	ピビンバ(にくたまご)	豚肉 鶏レバー みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖		27.9g
	ピビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	751kcal
	かんこくふうとうにゅうなべ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ		にんじん いら	大根 玉ねぎ 白菜キムチ えのきたけ			34.0g
23 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	673kcal	
	ウインナーのケチャップソースかけ 小1本 中2本	ウインナー				砂糖 でんぷん		30.3g
	カレービーンズ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも		847kcal
	やさいソテー	まぐろ		にんじん	エリンギ キャベツ		菜種油	37.7g
24 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	595kcal	
	わふうコロケ			にんじん	れんこん	小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	25.2g
	きりぼしだいこんのソースに	豚肉 かつお節	あおさ	にんじん	切干し大根 キャベツ 玉ねぎ			752kcal
	なつやさいのみそしる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ なす			30.1g
25 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	573kcal	
	ぎょうざ 小2個(1.2年1個) 中3個	豚肉			キャベツ 玉ねぎ にんにく	小麦粉	ごま油	26.5g
	かいそうサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		玉ねぎドレッシング	745kcal
	ちゅうかコーンたまごスープ	卵 豚肉 豆腐		チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし	でんぷん		32.8g
26 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	602kcal	
	とりにくのしおこうじやき 小2個(1.2年1個) 中2個	鶏肉						29.9g
	じゃがいものそばろに	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		773kcal
	やさいのごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	37.6g
29 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	586kcal	
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン 赤ピーマン	たけのこ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	30.3g
	はるさめのちゅうかあえ	ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	746kcal
	なまあげのちゅうかに	鶏肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが 干しいたけ きくらげ	砂糖 でんぷん		37.2g
30 火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	601kcal	
	ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ	砂糖	菜種油	27.1g
	なつやさいのマリネサラダ	ハム		赤ピーマン ピーマン にんじん	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ 枝豆		イタリアンドレッシング	753kcal
	やさいスープ	鶏肉		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも		33.2g



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」をホームページで公開しています。
「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。

	小学校	中学校
平均値	612kcal	777kcal
	28.0g	34.1g
基準値	640kcal	820kcal
	26.4g	33.8g

★は、業者から学校へ直接配送されます。 ※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日」