

(2025年)この献立表にはすべての材料を記載していません。食物アレルギーの対応は詳細な献立表にて確認してください。小牧市教育委員会

日 曜	献 立 名	おもに体をつくるもとになるもの		お も な 材 料 名		おもに体の調子を整えるもとになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの					
		1群		2群		3群		4群		5群		6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品		牛乳・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・きのこ・果物		穀類・いも類・さとう		油脂・種実類	
1	水	ごはん 牛乳		牛乳		にんじん	ごぼう こんにゃく れんこん 干しいたけ	米					
		鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉 さつま揚げ			にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう					油
		けんちん信田のみそかけ	豆腐 油揚げ 魚肉すり身 みそ	ひじき		ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	さとう でんぶん					油
		千草あえ						さとう					ごま
2	木	麦ごはん 牛乳		牛乳		にんじん	たまねぎ	米 麦					
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ		にんじん にら	たまねぎ	さとう					ごま油
		揚げ野菜しゅうまい	鶏肉 豚肉			にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン しょうが	でんぶん パン粉 小麦粉 さとう					油
		ヒビンバ	豚肉			こまつな	大豆もやし 切り干しだいこん にんにく しょうが	さとう					ごま油
		④角チーズ		チーズ									
		くるロールパン 牛乳		牛乳									
3	金	ABCマカロニスープ	ベーコン			にんじん バセリ	たまねぎ セロリ	パン					
		ハンバーグのきのこソース	豚肉 鶏肉				たまねぎ マッシュルーム えのきたけ	じゃがいも マカロニ					油
		★ごぼうサラダ	まぐろ油漬け			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう でんぶん					マヨネーズ風調味料 ごま
		ごはん 牛乳		牛乳				米					
6	月	いも煮	牛肉			にんじん	ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	さといも さとう					油
		寒さわらのごまだれかけ	さわら				しょうが	さとう でんぶん					ごま ごま油
		ひじきのいため煮	油揚げ さつま揚げ	ひじき		にんじん	えだまめ	さとう					油
		月見団子						さとう 米粉 でんぶん					油
7	火	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦					
		トックススープ	鶏肉 豆腐			にんじん チンゲンサイ	えのきたけ コーン	トック					油
		豚キムチ	豚肉			にんじん	たまねぎ 白菜キムチ ごぼう	さとう					ごま油
		みかん					みかん						
8	水	ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん					
		ミートソース	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆			にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう トマトルウ					油
		おさかなナゲット	あじ すけとうだら				たまねぎ	小麦粉 でんぶん さとう					油
		アセロラゼリーあえ					パイン もも	アセロラジュレ					
		①秋の炊きこみごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳		にんじん	干しいたけ しめじ ごぼう	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう					油 栗
		④わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ				米					
9	木	じゃがいもだんご汁	豚肉			にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがもち					油
		タラの香味フライ	タラ			にんじん		パン粉 小麦粉					油
		★味付き乾燥豆腐	豆腐 きな粉			バジル		小麦粉 寒梅粉 さとう					油
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳				パン					
10	金	ポトフ	ウインナー			にんじん	たまねぎ だいこん	じゃがいも					油
		鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉			トマト		さとう でんぶん					
		コールスローサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり						ドレッシング
		ブルーベリージャム											
14	火	麦ごはん 牛乳		牛乳				ブルーベリージャム					
		カレーライス	豚肉			にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	米 麦					油
		愛知の食材入り肉団子	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐				れんこん たまねぎ しょうが	じゃがいも カレールウ					油
		ツナサラダ	まぐろ油漬け				キャベツ きゅうり	さとう でんぶん					油
		小牧市産巨峰入りぶどうゼリー					ぶどう果汁	さとう					油
		中華めん 牛乳		牛乳					さとう				
15	水	ごまみそタンタンめん	豚肉 みそ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし にんにく しょうが	中華めん					ごま 油
		さつまいもと大豆のかりんとう	大豆					さつまいも でんぶん さとう					油
		★アーモンド入り小魚		かたくちいわし				さとう					アーモンド ごま
		ごはん 牛乳		牛乳				米					
16	木	高野豆腐の卵とし	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 かまぼこ			にんじん みつば	たまねぎ 干しいたけ	さとう					油
		いか入りわかめはんぺん	魚肉すり身 いか	わかめ				でんぶん さとう					油
		切り干しだいこんサラダ	まぐろ油漬け			にんじん	切り干しだいこん コーン きゅうり	さとう					マヨネーズ風調味料
		④おさかなふりかけ	かつお いわし さば	のり		かぼちゃ		さとう でんぶん じゃがいも					ごま
17	金	クロスロールパン 牛乳		牛乳				パン					
		豆乳入りポテトスープ	鶏肉 豆乳			にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	じゃがいも 米粉のホワイトルウ					油
		かつおかツ	かつお				たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 さとう でんぶん					油
		ブロッコリーのソテー	ベーコン			ブロッコリー にんじん	エリンギ	油					油
20	月	金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳				米 玄米					
		さつまいも入りみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ			にんじん	だんごん こんにゃく ねぎ	さつまいも					油
		★ししゃもフライのレモンソース	ししゃも				レモン果汁	小麦粉 パン粉 さとう					油
		カレーおから	おから 豚肉			にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう					油
21	火	ごはん 牛乳		牛乳				米					
		うずら卵入り八宝菜	豚肉 うずら卵			にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん					油
		バオズ	豚肉 鶏肉	ひじき			キャベツ たまねぎ しょうが	さとう 小麦粉 パン粉 でんぶん					油
		もやしの中華いため	まぐろ油漬け	茎わかめ		にんじん	もやし にんにく	さとう					ごま油
22	水	白玉うどん 牛乳		牛乳				白玉うどん					
		けんちんうどん	鶏肉 豆腐 油揚げ			にんじん みつば	ごぼう だいごん こんにゃく						ごま油
		ちくわのおこのみ揚げ	ちくわ	あおさ			しょうが	小麦粉					油
		豚肉とじゃがいものきんぴら	豚肉			にんじん さやいんげん		じゃがいも さとう					油
23	木	ごはん 牛乳		牛乳				米					
		肉豆腐	豚肉 かまぼこ 生揚げ			にんじん	たまねぎ こんにゃく ねぎ しょうが	さとう					油
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ					さとう 米粉					
		チーズ入りひじきのマリネ	ハム	ひじき チーズ		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう					ごま油
24	金	小型ロールパン 牛乳		牛乳				パン					
		ミートソースペンネ	豚肉 大豆			にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	さとう ペンネ					油
		米粉のコロッケ	豚肉 牛肉			にんじん バセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう 米粉					油
		こんにゃくサラダ	まぐろ油漬け				キャベツ きゅうり こんにゃく	さとう					油
27	月	ごはん 牛乳		牛乳				米					
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豚レバー 大豆 みそ			にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん					油
		◎里いものから揚げ						さといも でんぶん					油
		バンバンジーサラダ	ささみ油漬け			にんじん	きゅうり もやし	さとう					ごま ごま油
28	火	①わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ				米					
		④秋の炊きこみごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳		にんじん	干しいたけ しめじ ごぼう	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう					油 栗
		さけだんご汁	さけだんご 豆腐			にんじん	だいごん えのきたけ ねぎ						
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉				キャベツ たまねぎ	さとう 小麦粉 パン粉 でんぶん					油
29	水	ヨーグルト		ヨーグルト									
		ごはん 牛乳		牛乳					米				
		ツナじゃが	まぐろ油漬け			にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう					油
		厚焼き卵のおろしだれかけ	鶏卵				だいごん	さとう でんぶん					油
30	木	海藻サラダ		海藻ミックス			きゅうり コーン	さとう					ごま油
		ごはん 牛乳		牛乳					米				
		フォーと野菜のスープ	ベーコン			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし えのきたけ	米めん					油
		鶏肉と大豆のごまがらめ	鶏肉 大豆				しょうが りんご	でんぶん さとう					油 ごま
31	金	★りんご											
		ロールパン 牛乳		牛乳					パン				
		パンパキンポタージュ	鶏肉	牛乳 チーズ		にんじん かぼちゃ バセリ	たまねぎ	じゃがいも 米粉のホワイトルウ					油
		焼きウインナー	ウインナー										
		野菜のソテー				にんじん	キャベツ たまねぎ						油
		コーヒー牛乳のもと							コーヒー牛乳のもと				

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。
④は小学校 ⑥は中学校
◎27日(月)「里いものから揚げ」は令和6年度 光ヶ丘中学校 生徒 土田 紘平さんの応募献立を参考にしました。

笑顔

R6年度から、かみごたえのある、よくかむことに
注意する食べものや料理に★がついています。

給食回数

22回

※はしは毎日持ってきてください。
※学校給食のごはんは愛知県産米「あいちのかおり」を使用しています。
初めての食材でアレルギー症状が起きる場合があります。食材のことなどを確認したい場合は、お気軽に学校へご相談ください。詳しい資料をお渡しするか、ご希望の方には担当栄養士がわかりやすくご説明いたします。

調味料を除く副食(おかず・デザート)にアレルギー特定原材料(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ)を含まない献立を月1回程度作成しています。(詳細な献立表に記載してあります)

まい つき

にち

しよくいく

の

しよく

まな

ひ

さ ぞく

うち

た

ねげ

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

「食育」とは、食べ物に興味をもち、食について学ぶことです。この日は、「家族といっしょに家でごはんを食べましょう」との願いからつくられました。

小牧市のホームページに学校給食のコーナーがあります。

再生紙使用