

日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのたらき						エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)		はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)		体の調子をととのえる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水			肉じゃが	豚肉	人参	玉葱、グリーンピース、こんにゃく	じゃがいも、砂糖		509 626 705 783	
				ごぼう入りつくね	鶏肉、大豆タンパク	人参、ケチャップ	玉葱、ごぼう、生姜	片栗粉、砂糖	豚脂		
				小松菜のみそ汁	油揚げ (調整食は不使用)、みそ	小松菜	しめじ				
2	木			たけのこごはん	油揚げ (調整食は不使用)		たけのこ、椎茸 (調整食は不使用)	米、砂糖		493 607 676 751	
				さわらの塩焼き	さわら						
				ほうれん草のごま和え		法蓮草、人参	もやし	砂糖	ごま (初期食は不使用)		
				白みそ汁	みそ		ねぎ、えのきたけ	じゃがいも			
7	火			牛丼	牛肉	人参	玉葱、ねぎ、こんにゃく	砂糖		488 601 676 751	
				大根と糸カマの酢の物	系かまぼこ	わかめ	大根、レモン	酢、砂糖			
				かぼちゃのみそ汁	みそ	南瓜	しめじ、玉葱				
8	水			五目うどん	鶏肉、油揚げ (調整食は不使用)	法蓮草、人参	椎茸 (調整食は不使用)、ねぎ			466 563 627 691	
				鶏肉のチリソース	鶏肉	ピーマン、トマト	玉葱、にんにく、生姜	片栗粉、砂糖	油、ごま油 (調整食は不使用)		
				ぶどうゼリー			ぶどう	砂糖			
9	木			マグロとじゃがいものココロ揚げ	マグロ			片栗粉、上新粉、じゃがいも、砂糖	油	436 536 603 670	
				キャベツの塩こんぶ和え		昆布	人参	キャベツ、きゅうり			
				けんちん汁	鶏肉、豆腐		ごぼう、大根、ねぎ、こんにゃく				
10	金			ハンバーグ	鶏肉、大豆タンパク	ケチャップ	玉葱	じゃがいも、砂糖	豚脂	503 619 697 774	
				ポテトサラダ		人参	きゅうり、コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ (調整食はドレッシング使用)		
				大根のみそ汁	みそ	法蓮草	大根、えのきたけ				
13	月			青じそ入りあじフライ	あじ	しそ		パン粉	油	444 546 615 683	
				グリーンサラダ			スナップエンドウ、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ		ドレッシング		
				なめこ汁	豆腐、みそ	みつば	なめこ				
14	火			えびピラフ	ベーコン、えび	ピーマン、赤パプリカ	玉葱、マッシュルーム	米	バター	474 583 656 729	
				野菜入り肉団子	鶏肉、豚肉、大豆タンパク	人参、ケチャップ	玉葱、枝豆、ねぎ、生姜、キャベツ	砂糖			
				ミネストローネ		人参、トマト	玉葱、セロリ				
15	水			五目ラーメン	豚肉	人参	キャベツ、ねぎ、もやし、コーン			454 558 623 696	
				ピーマンと鶏肉の中華炒め	鶏肉	ピーマン	玉葱	じゃがいも	ごま油 (調整食は不使用)		
				フルーツヨーグルト		ヨーグルト	もも、みかん	砂糖			
16	木			フィッシュバーガー	ホキ	ケチャップ	キャベツ	上新粉	油、ノンエッグマヨネーズ (調整食は不使用)	528 644 722 799	
				ポトフ	ウィンナー	人参、プロッコリー	玉葱	じゃがいも			
				西尾市産抹茶プリン		牛乳		砂糖			
17	金			鶏のから揚げ	鶏肉		にんにく、生姜	片栗粉	油	511 629 707 786	
				小松菜のなめたけ和え		しらす (調整食は不使用)	小松菜	もやし、えのきたけ	砂糖		
				豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ	白菜				

※ 献立は、材料の購入事情により変更する場合がありますので、御了承ください。  
 ※ 栄養価表示は、上段より、小学部低学年、小学部高学年、中学部、高等部の順番になっています。  
 ※ 調整食には、コーンスターチ、寒天、とろみ剤を使用します。

日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのたらき						エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)		はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)		体の調子をととのえる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
20	月	MILK	ごはん	ホイコーロー	豚肉、厚揚げ(調整食は豆腐使用)、みそ		ピーマン、赤パプリカ	キャベツ、玉葱	砂糖、片栗粉		480 590 664 738
				豆腐しゅうまい	スケトウダラ、豆腐、大豆粉			玉葱、生姜	小麦粉	砂糖	
				野菜のとりがらスープ		にら、人参	大根、しめじ				
21	火	MILK	ごはん	愛知県産しそ入り鶏春巻	鶏肉、大豆タンパク		しそ、人参	キャベツ、ねぎ、玉葱	片栗粉、砂糖、小麦粉、春雨	油	438 539 607 674
				ごもく五目きんぴら	牛肉		人参、ピーマン	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま油(調整食は不使用)、ごま(初期食は不使用)	
				じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		玉葱	じゃがいも		
22	水	MILK	ソフトめん	とり野菜あんかけソフトめん	鶏肉	牛乳	青梗菜、人参	エリンギ、もやし、ねぎ	片栗粉		572 571 637 703
				きりぼしだいこんすもの切干大根の酢の物	鶏肉		人参	大根、きゅうり	砂糖、酢	ごま油(調整食は不使用)	
				オレンジゼリー				オレンジ	砂糖		
23	木	MILK	ごはん	チキンカレー	鶏肉		人参	玉葱、にんにく、生姜	じゃがいも、小麦粉(調整食はアルゲソラーラー使用)		518 638
				小松菜のレモンサラダ	ベーコン		小松菜	キャベツ、レモン、コーン	砂糖、酢	オリーブ油	
24	金	MILK	ごはん	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅干し	砂糖、片栗粉		480 590 664 738
				新じゃがのカレー炒め	豚肉		赤パプリカ、アスパラガス	玉葱	じゃがいも	バター	
				なすのみそ汁	油揚げ(調整食は不使用)		法蓮草	なす			
27	月	MILK	ごはん	まぜまぜビビンバ	牛肉		法蓮草	もやし、人参、生姜	砂糖	ごま油(調整食は不使用)、ごま(初期食は不使用)	493 606 682 758
				しょうろんぼう小籠包	豚肉			キャベツ、玉葱、生姜	小麦粉、砂糖、春雨		
				わかめスープ	豆腐	わかめ		もやし			
28	火	MILK	わかめごはん	わかめごはん		わかめ					504 620 698 775
				さんま銀紙焼き	さんま、みそ				砂糖		
				かぼちゃとさつまいものサラダ			南瓜	きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ(調整食はドレッシング使用)	
				小松菜のすまし汁	豆腐		小松菜	えのきたけ			
29	水	MILK	ごはん	チキンライス	鶏肉		人参、ピーマン、ケチャップ	玉葱、マッシュルーム		バター	535 642 713 784
				カラフルサラダ			赤パプリカ、プロッコリー	キャベツ、黄パプリカ		ドレッシング	
				コーンスープ		牛乳	パセリ	玉葱、コーン			
				いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖		
30	木	MILK	小型ロール	焼きそば	豚肉	青のり	黄パプリカ、人参	キャベツ	めん		465 573 644 716
				ひじきとチーズのサラダ		ひじき、チーズ	ピーマン、人参	キャベツ		ドレッシング	
				とり鶏だんごと白菜のスープ	鶏肉			玉葱、白菜、ねぎ	砂糖		
31	金	MILK	ごはん	とりにく鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			マーマレード、にんにく			443 545 613 681
				ほうれん草のソテー			法蓮草	しめじ、玉葱		バター	
				コンソメスープ	ベーコン		人参	キャベツ、コーン			

がっこうきゅうしよく えいようしゅうりょうめやす  
学校給食の栄養所要量の目安



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
小学部 (低)	450	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	250	2.7	162	0.35	0.46	20	4.5	2.5g以下
小学部 (高)	570			330	3.2	204	0.41	0.57	23		
中学部	660			390	3.6	237	0.46	0.63	24		
高等部	700			360	3.6	256	0.48	0.67	24		