

日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体ではたらき			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	月	MILK	ごはん	チキンライス	鶏肉	油	玉葱、青ピーマン、トマト	618
				カラフルサラダ		ドレッシング	キャベツ、小松菜、黄ピーマン、赤ピーマン	688
				かぼちゃのポターージュ	牛乳	米粉	玉葱、かぼちゃ	754
				西尾市産抹茶プリン	牛乳、脱脂練乳、クリーム、寒天	ぶどう糖、水あめ、砂糖、植物油、ゼラチン	抹茶	
2	火	MILK	ごはん	鶏のから揚げ	鶏肉	油、片栗粉	しょうが	642
				春雨サラダ	ツナ	春雨	人参、きゅうり	722
				わかめスープ	わかめ、豆腐		玉葱、もやし	802
8	月	MILK	ごはん	まぐろとじゃがいもの コロコロ揚げ	まぐろ	じゃがいも、油、砂糖 でんぷん、米粉		589
				ほうれん草のごま和え		ごま	ほうれん草、人参、しめじ	662
				なすのみそ汁	厚揚げ、みそ		なす、大根	736
9	火	MILK	ごはん	れんこんサンドフライ	鶏肉	パン粉、でんぷん、小麦粉	れんこん、玉葱、しいたけ	563
				野菜炒め		油	キャベツ、玉葱、アスパラガス、人参	634
				けんちん汁	豚肉	こんにゃく	大根、ごぼう、葉ねぎ	704
10	水	MILK	ソフトめん	肉みそソフトめん	豚肉、豚レバー、みそ	砂糖、油	玉葱、人参、たけのこ、しいたけ、しょうが	684
				かぼちゃの甘煮		砂糖	かぼちゃ、いんげん	757
				はちみつレモンゼリー	寒天	水あめ、果糖ぶどう糖液糖、はちみつ	レモン果汁	838
11	木	MILK	クロスロール	ハンバーグ	鶏肉、豚肉、大豆たん白	豚脂、米粉、砂糖	玉葱、ケチャップ	599
				粉ふさいも	チーズ	じゃがいも		674
				野菜スープ			白菜、玉葱、人参、しめじ	749
12	金	MILK	ごはん	キムタクごはん	豚肉、かつおエキス、たん白加水分解物 (70% 1・97%・27%)	砂糖、油	大根、白菜、玉葱、人参、りんご、にんにく、しょうが、大根、ねぎ	574
				さつまいものうま煮	ちくわ	さつまいも、さとう	小松菜	646
				豆腐とにらのすまし汁	豆腐、わかめ		にら	718



























※ 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：小学部 高学年、中段：中学部、下段：高等部の順番になっています。

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	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
小学部 (高)	570	21.0	摂取エネルギーの25~30%	330	3.2	204	0.41	0.57	23	5.7	3g以下
中学部	660	25.0		390	3.6	237	0.46	0.63	24	6.6	
高等部	700	26.0		360	3.6	256	0.48	0.67	24	7.0	



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのたらし			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	
15	月			豆腐ステーキ野菜あんかけ	豆腐、魚肉、大豆たん白 ひじき、煮干し粉 (いわし)	油、砂糖、でんぷん	キャベツ、人参、ほうれん草、 玉葱	643
				かぼちゃと さつまいものサラダ	チーズ、ヨーグルト	さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ	724
				大根のみそ汁	さといも、みそ		大根、ほうれん草	804
16	火			鶏ごぼうごはん	鶏肉	砂糖	しいたけ、ごぼう、 グリーンピース	666
				とうふだんご	豆腐、鶏肉、ひじき、青のり	豚脂、でんぷん、パン粉、 砂糖、油	玉葱、ごぼう、にんじん、 長ねぎ、しょうが、ケチャップ	739
				じゃがいものみそ汁	みそ、わかめ	じゃがいも	玉葱	811
				りんごゼリー	寒天	砂糖	りんご	
17	水			カレーうどん	鶏肉、油揚げ	めん、カレールウ、でんぷん	玉葱、人参、葉ねぎ	665
				愛知の野菜入りしそ春巻き	鶏肉、大豆たん白、	春雨、でんぷん、砂糖、 大豆油、小麦粉	玉葱、人参、キャベツ、 長ねぎ、しょうが、醬しそ	734
				白玉うどん	ヨーグルト	練乳、脱脂粉乳、 クリーム、寒天	砂糖	
18	木			さばのみそ煮	さば、みそ	砂糖	しょうが	596
				切り干し大根の酢の物	しらす干し	砂糖	切り干し大根、人参、きゅうり	671
				みつばとうずらのすまし汁	うずら卵	さといも	大根、みつば	745
19	金			牛肉とアスパラのオイスター炒め	牛肉	砂糖、ごま油	アスパラガス、キャベツ、人参、 エリンギ、しょうが、にんにく	672
				しゅうまい	豚肉、鶏肉、タラ、大豆たん白	豚脂、でんぷん、パン粉、 ごま油、小麦粉、砂糖	たまねぎ	756
				中華スープ			チンゲンサイ、緑豆もやし 玉葱	840
22	月			わかめごはん	わかめ	こめ		618
				愛知の大豆入りナゲット	大豆、鶏肉、大豆たん白	パン粉、砂糖、油	人参、ケチャップ	696
				コールスローサラダ		ドレッシング	人参、きゅうり、キャベツ、コーン	773
				コンソメスープ	ウイナー	じゃがいも	玉葱、ブロッコリー	
23	火			チキンカレー	鶏肉、グリーンピース	じゃがいも	玉葱、人参、にんにく、しょうが	632
				大根サラダ	わかめ、ハム	ドレッシング	大根、きゅうり	711
				フルーツポンチ	寒天	ぶどう糖、砂糖	みかん、もも、パイン、 マスカット、りんご	790
24	水			醤油ラーメン	豚肉	めん、油	コーン、緑豆もやし、葉ねぎ、 キャベツ、チンゲンサイ	541
				ぎょうざ	豚肉	パン粉、でんぷん、豚脂、 砂糖、小麦粉	キャベツ、玉葱、にら、にんにく、 にんにく、しょうが	608
				中華めん	新玉とわかめのナムル	わかめ	砂糖、ごま油	玉葱、きゅうり、人参、穀物酢
25	木			豚肉とじゃがいもの炒め煮	豚肉	じゃがいも、砂糖、油	人参、 いんげん、しょうが	604
				みつばの煮浸し	油揚げ		みつば、ほうれん草、人参	672
				小松菜のみそ汁	豆腐、みそ		小松菜、えのきたけ、玉葱	739
				芋の水ようかん	寒天	砂糖、さつまいもペースト、 粉あめ、白あん		
26	金			かれいのフライ	かれい	パン粉、小麦粉		546
				小松菜のなめ茸和え	昆布エキス、魚介エキス	みずあめ、砂糖	小松菜、人参、えのきたけ	615
				豚汁	豚肉、豆腐	さつまいも	しめじ、ごぼう、ねぎ、大根	683
29	月			まぜまぜピビンバ	豚肉、みそ	ごま油、砂糖、ごま	ほうれん草、人参、大豆もやし にんにく、しょうが	580
				韓国風スープ	豆腐、わかめ	ごま油	チンゲンサイ	644
				蒲郡みかんゼリー	寒天	砂糖	みかん	709
30	火			米粉のコロッケ	豚肉、鶏肉	じゃがいも、米粉、 米粉パン粉、砂糖	玉葱、人参、パセリ	589
				ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、 黄ピーマン、赤ピーマン	662
				ツイストロール	ベーコン (貝カルシウム)	じゃがいも	玉葱、セロリ、人参、トマト	736
31	水			鶏肉の生姜焼き	鶏肉		しょうが	586
				キャベツとごぼうのサラダ		ドレッシング	人参、キャベツ、ごぼう、コーン	660
				白みそ汁	豆腐、みそ		かぼちゃ、ねぎ	733