

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	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     10月30日から11月2日までは給食週間です！小牧市や犬山市の有名な食べ物を食べましょう！                 </div>					ひきずり						
1	水			煮あえ	油揚げ(調整食不使用)	昆布	人参	大根、蓮根	こんにゃく、砂糖	油	539 649 722 796
				ぶどうヨーグルト		ヨーグルト		ぶどう	砂糖		
2	木			なめし菜飯	しらす(調整食不使用)		だいこん葉			ごま油(調整食不使用)、ごま(初期食不使用)	504 621 698 776
				厚揚げの田楽	厚揚げ(調整食は豆腐に代替)、みそ				砂糖		
				ブロッコリーマヨ和え			ブロッコリー、赤パプリカ	コーン	砂糖(調整食不使用)	ソイグ マヨネーズ(調整食はドレッシングに代替)	
				さつま汁	油揚げ(調整食不使用)		にんじん	しめじ、ねぎ	さつまいも		
6	月			ホイコーロー	豚肉、厚揚げ(調整食は豆腐に代替)、みそ		ピーマン、赤パプリカ	キャベツ、玉葱	砂糖、片栗粉	油	473 582 655 728
				しゅうまい	豚肉、大豆タンパク、タラすり身、鶏肉			玉葱	片栗粉、パン粉、砂糖、小麦粉	ごま油	
				ごもく五目スープ	豆腐		チンゲンサイ	もやし、コーン、椎茸(調整食不使用)	片栗粉		
7	火			さばの八丁みそ煮	さば、みそ				砂糖		475 570 634 697
				れんこんの和風サラダ		ひじき		れんこん、きゅうり	砂糖(調整食不使用)	ソイグ マヨネーズ(調整食はドレッシングに代替)、すりごま(初期食不使用)	
				豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ		ねぎ			
				チョコムース		牛乳			砂糖	カカオマス	
8	水			エビカ入りちゃんぽん	豚肉、えび、いか	牛乳(調整食のみ使用)		キャベツ、ねぎ、もやし、しょうが		ごま油(調整食不使用)	531 654 735 817
				ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	片栗粉、砂糖	油	
				のりのナムル		のり	小松菜、人参	しめじ	砂糖	ごま油(調整食不使用)	
9	木			きのこごはん	油揚げ(調整食不使用)	人参		しめじ、まいたけ、椎茸(調整食不使用)	砂糖		431 521 582 642
				関東煮	ちくわ、大豆	ひじき	人参	大根、ごぼう	こんにゃく、里芋、砂糖		
				みつばのみそ汁	豆腐、みそ	みつば		えのきだけ			
				ライチゼリー				ライチ	砂糖		
10	金			れんこん入り和風コロッケ	大豆タンパク	人参		れんこん	パン粉、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、砂糖	油	483 594 669 743
				野菜炒め		人参	ピーマン	玉葱、キャベツ		油	
				肉団子のちゃんこ汁	大豆タンパク、鶏肉、豚肉、牛肉、みそ	牛乳	チンゲンサイ	玉葱、大根、しめじ、ねぎ	パン粉		

※ 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。

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	5.7	
中学部	660			390	3.6	237	0.46	0.63	24	6.6	
高等部	700			360	3.6	256	0.48	0.67	24	7	





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		
					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	
13	月			いわしの梅煮	いわし		しそ	梅干し	片栗粉、砂糖		464 563 630 696
				さといもの中華和え	鶏肉	のり	人参	きゅうり	里芋、砂糖	ごま油(調整食不使用)、ごま(初期食不使用)	
				けんちんみそ汁	厚揚げ(調整食は豆腐に代替)、みそ			大根、ごぼう、ねぎ	こんにゃく		
				青りんごゼリー				りんご	砂糖		
14	火			鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			マーマレード、にんにく			532 655 737 819
				ほうれん草のサラダ		ほうれん草		キャベツ、コーン		ドレッシング	
				コンソメスープ		人参	白菜		じゃがいも		
15	水			きしめん	鶏肉、油揚げ(調整食不使用)		ほうれん草	椎茸(調整食不使用)、ねぎ	砂糖		441 543 611 679
				あげ野菜のレモン煮		南瓜		れんこん、レモン	さつまいも、さとう		
				フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん、もも	砂糖		
16	木			キャベツメンチカツ	豚肉、牛肉			玉葱、キャベツ	砂糖、パン粉、小麦粉、片栗粉	油	442 544 612 680
				きのこのバター炒め				玉葱、えのきたけ、エリンギ、コーン		バター	
				かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ	南瓜	ねぎ			
17	金			ウインナーのピラフ	ウインナー		ピーマン、赤パプリカ	たまねぎ マッシュルーム		バター	537 661 743 826
				かぼちゃサラダ		チーズ(初期食不使用)、ヨーグルト(調整食不使用)	南瓜			ノイック マネー(調整食はドレッシングに代替)	
				コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	人参、パセリ	玉葱、コーン	じゃがいも		
20	月			ハンバーグカレー	鶏肉、豚肉、大豆タンパク		人参	玉葱、にんにく、しょうが	じゃがいも、砂糖、ルー(調整食はアレルギーフリールー使用)	油	535 658 741 823
				カラフルツナサラダ	ツナ、枝豆		赤パプリカ	キャベツ、黄パプリカ		ドレッシング	
21	火			さけのチーズ焼き	さけ	チーズ	ケチャップ	玉葱			453 558 627 697
				しゃきしゃきポテトサラダ			人参	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	
				レタスと豆腐のスープ	豆腐			レタス、玉葱			
22	水			肉みそソフトめん	豚肉、グリーンピース、みそ		にんじん	玉葱、椎茸(調整食不使用)	砂糖、片栗粉		532 654 736 818
				大根と糸かまの酢の物	すけとうだらすり身	わかめ		大根、レモン	砂糖、酢		
				ミックゼリー				もも、桃、りんご、みかん	砂糖		
27	月			牛肉とれんこんのみそ炒め	牛肉、みそ		赤パプリカ、いんげん	れんこん、玉葱	砂糖		464 571 643 714
				マカロニサラダ	ささみ			キャベツ、きゅうり	マカロニ	ノイック マネー(調整食不使用)、ドレッシング	
				しめじと大根のスープ			人参	しめじ、大根、ねぎ			
28	火			鶏肉のトマト煮	鶏肉		ピーマン、トマト	玉葱、黄パプリカ	じゃがいも	463 570 642 713	
				きのこベーコンのスープ	ベーコン		パセリ	えのきたけ、まいたけ、玉葱			
29	水			わかめごはん		わかめ					455 560 630 700
				さつまいもコロッケ	大豆タンパク				小麦粉、パン粉、砂糖、さつまいも	油	
				干草和え	鶏肉		ほうれん草、人参	キャベツ、もやし			
				白菜のみそ汁	豆腐、みそ			白菜、椎茸			
30	木			さんま銀紙焼き	さんま、みそ				砂糖	502 601 668 734	
				高野豆腐の煮物	高野豆腐		人参、いんげん	椎茸(調整食不使用)	砂糖		
				小松菜のすまし汁			小松菜	大根、コーン			
				プリン		脱脂粉乳			砂糖		