



実施日	除去対応給食	献立名	食べ物のはたらき				栄養価	お知らせ
			(赤) おもに体をつくる食品	(緑) おもに体の調子を整える食品	(黄) おもにエネルギーになる食品	エネルギー kcal		
			肉類、魚介類、乳類、卵類、豆、大豆製品、かいそう類	緑黄色野菜	その他の野菜、きのこ類、くだもの	こく類、いも類、さとう、油脂類、種実類		
1/金		(こどもの日給食) ごはん 牛乳 すまし汁 厚焼き卵 こんぶのちらし寿司の具 かしわもち	牛乳 かまぼこ とうふ 卵 こんぶ とりむね肉 油揚げ ちくわ	こまつな にんじん	えのきたけ たまねぎ にんじん	米 さとう さとう かしわもち	646 26.7	こんぶのちらし寿司の具：ごはんに混ぜて食べましょう。 ※かしわもち
7/木		ごはん 牛乳 ふだま汁 あおさ入りあじフライ ごぼうとぶた肉のいため煮	牛乳 とりむね肉 かまぼこ あじ あおさ 豚もも肉	こまつな にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが ごぼう こんにゃく	米 白玉ふ パン粉 小麦粉 なたね油 米サラダ油 さとう	554 26.2	
8/金		ごはん 牛乳 ひき肉と生揚げのいため煮 たべたくんのねぎはんぺん もやしソテー	牛乳 とりむね肉 大豆 厚揚げ いとよくだい たら ベーコン	こまつな にんじん 蒲郡の葉ねぎ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし	米 米サラダ油 さとう ごま油 でんぶん なたね油 じゃがいも 米サラダ油	581 23.6	たべたくんのねぎはんぺん (2コ)
11/月		ごはん 牛乳 コンソメスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ キャベツサラダ コーヒーのもと	牛乳 とりむね肉 豚肉 とり肉	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 マカロニ じゃがいも 米サラダ油 さとう ブラウンルウ 和風ドレッシング コーヒーのもと	561 20.7	和風ドレッシング (クラス1本)
12/火	卵	ごはん 牛乳 こうやどうふの卵とじ 銀ひらすのてりやき ポテトソテー	牛乳 とりむね肉 高野豆腐 白はん 卵 銀ひらす ウインナー	にんじん	たまねぎ 白ねぎ えだ豆 とうもろこし	米 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう でんぶん じゃがいも 米サラダ油	620 30.8	こうやどうふの卵とじ：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。
13/水		ごはん 牛乳 赤みそ汁 とり肉のたつた揚げ ごまあえ	牛乳 とうふ わかめ 赤みそ とりむね肉	にんじん こまつな	しょうが キャベツ	米 じゃがいも でんぶん なたね油 白すりごま	583 27.6	
14/木		小型ロールパン 牛乳 焼きそば とりはるまき ごぼうサラダ	牛乳 豚もも肉 ちくわ 青のり とり肉	にんじん 青じそ	キャベツ もやし たまねぎ キャベツ ごぼう えだ豆 とうもろこし	米 ロールパン 中華めん 米サラダ油 春巻きの皮 なたね油 ごまドレッシング	552 21.4	ごまドレッシング (クラス1本)
15/金		麦ごはん 牛乳 チーズチキンカレー ふくじんづけ フルーツのはちみつレモンゼリーあえ	牛乳 とりむね肉 スキムミルク チーズ 豚もも肉	にんじん	たまねぎ だいこん うり れんこん アロエ バインアップル おうとう	米 麦 じゃがいも 米サラダ油 カレールウ はちみつレモンゼリー	584 20.7	チーズチキンカレー：乳・小麦を使用しています。
18/月		ごはん 牛乳 ぶた肉とじゃがいものせん切りいため かつおのおかか煮 えだ豆サラダ	牛乳 豚もも肉 揚げはん かつお まぐろ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも 米サラダ油 さとう さとう	602 29.0	
19/火		ごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 かぼちゃコロッケ ひじきのいため煮 わかめごはん 牛乳	牛乳 生揚げ 赤みそ 白みそ かぼちゃ とりむね肉 ひじき わかめ 牛乳	こまつな かぼちゃ にんじん	もやし だいこん たまねぎ こんにゃく グリンピース	米 パン粉 小麦粉 なたね油 米サラダ油 さとう	579 21.0	
20/水		五目大豆 キャベツ入り平つくね マカロニとやさいのソテー	大豆 とりむね肉 ちくわ とり肉 ベーコン	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく キャベツ エリンギ キャベツ とうもろこし	米 米サラダ油 さとう 米サラダ油 マカロニ 米サラダ油	585 26.0	
21/木		ごはん 牛乳 はるさめスープ 揚げぎょうざ ぶた肉のキムチいため	牛乳 とり肉だんご 豚肉 豚もも肉	こまつな にんじん いら	キャベツ たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが 白菜キムチ 切り干しいんげん	米 はるさめ ごま油 ぎょうざの皮 なたね油 米サラダ油 さとう	567 20.1	揚げぎょうざ (2コ)
22/金		麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナーソテー メロン	牛乳 豚もも肉 ウインナー	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ イエローキングメロン	米 麦 じゃがいも 米サラダ油 ブラウンルウ ハヤシルウ さとう 米サラダ油	551 18.7	メロン：ビニール手袋で配りましょう。皮はビニール袋に入れて返しましょう。
25/月		ごはん 牛乳 とうふの中華煮 たらのかりかり揚げ もやしのナムル	牛乳 豚もも肉 とうふ たら	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干しいたけ	米 米サラダ油 さとう でんぶん じゃがいも 米粉 なたね油 ごま油	596 24.3	たらのかりかり揚げ (2コ)
26/火		若竹汁 いわしの八丁みそ煮 じゃがいものそぼろ煮 クロスロールパン 牛乳 にんじんの豆乳スープ 焼きフランクフルト	牛乳 とりもも肉 わかめ かまぼこ いわし 八丁みそ 豚もも肉 とりもも肉 豆乳 フランクフルト	にんじん パセリ	たけのこ だいこん 干しいたけ 白ねぎ たまねぎ グリンピース	米 じゃがいも さとう 米サラダ油 クロスロールパン じゃがいも 米粉のホワイトルウ 米サラダ油	573 28.9	若竹汁：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。
27/水		ひじきサラダ	ひじき まぐろ		ごぼう えだ豆	ごまドレッシング	662 25.9	ごまドレッシング (クラス1本)
28/木		ごはん 牛乳 白みそ汁 ぶたどんの具 ジャキジャキおもしろサラダ	牛乳 油揚げ とうふ 白みそ 豚もも肉 ハム	にんじん こまつな	だいこん しめじ しょうが こんにゃく たまねぎ グリンピース きゅうり	米 さとう 米サラダ油 じゃがいも マヨネーズドレッシング	583 25.4	マヨネーズドレッシング (クラス1本) ぶたどんの具：ごはんにのせて食べましょう。
29/金		ソフトめん 牛乳 ピーンズソースかけ 大学いも ツナサラダ	牛乳 豚もも肉 豚レバー 大豆 まぐろ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん	ソフトめん さとう ハヤシルウ 米サラダ油 さつまいも なたね油 さとう 黒いりごま	711 25.2	

たべたくんマークは蒲郡の日給食です。

カミちゃんマークはカミカミ給食です。よくかんで食べましょう。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。※材料は都合により変更することがあります。

※食材の安全を確認して使用しています。※園は業者配送です。

### 給食の時間の約束

給食の時間が楽しい雰囲気になるように、ひとりひとりが工夫して食べましょう。

<p>① 食事のあいさつをしよう</p>	<p>② 茶碗は手に持って食べよう</p>	<p>③ よい姿勢で食べよう</p>
<p>④ 食事中は楽しい話題にしよう</p>	<p>⑤ 苦手なものも一口は食べてみよう</p>	<p>⑥ よくかんで食べよう</p>

### 毎月17日は『地魚の日』です ～ 地魚を食べよう！～

蒲郡の漁港には、一年を通して様々な種類の魚が水揚げされています。「新鮮な蒲郡の魚をみんなに味わってほしい」という思いから、毎月17日を地魚の日と制定し、普及活動を推進しています。今月は、12日(火)「こうやどうふの卵とじ」、26日(火)「若竹汁」に蒲郡産のめひかりから作った『めひかりの魚しょう』を使用しています。



### 毎月19日は食育の日です ～ おうちでごはんの日～

朝ごはんを食べて学校へ行こう  
しっかり勉強！ 元気に運動！！ 笑顔で友達とも仲良しに!!!

28品目のアレルギーを含む食品の情報は、対象者に配付する献立表(アレルギー一覧)に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、学校給食センターにてご確認ください。蒲郡市学校給食センター ☎66-1800

※この献立一覧表は、すべての食品や調味料が表示されているわけではありません。(加工食品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)

※給食のお米は設楽町産米です。  
\*今月の卵アレルギー対応給食の実施日は卵マークの日です。提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。