



令和3年度 9月 学校給食献立表



愛知県立古知野高等学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		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	
1	水	牛乳 ひき肉となすのカレーライス マカロニサラダ ★蒲郡みかんゼリー	豚肉 ハム	牛乳	人参	なす 玉葱 にんにく きゅうり キャベツ コーン	ご飯 マカロニ 蒲郡みかんゼリー	カレールウ 油 ドレッシング
2	木	牛乳 冷やし中華	卵 ハム がんとどき	牛乳 わかめ	人参 青梗菜 人参	きゅうり もやし たけのこ 玉葱 にんにく	中華麺 砂糖 ごま ごま油 ごま油	
3	金	牛乳 ご飯 ★さば銀紙焼き 肉じゃが 冬瓜汁	さば銀紙焼き 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 枝豆 葉ねぎ	玉葱 冬瓜 干しいたけ	じゃが芋 砂糖 でんぶん	油
6	月	牛乳 ★ソースカツ丼 かぼちゃのごまだれ和え 味噌汁	一口カツ ささみ油漬け 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	かぼちゃ		ご飯 砂糖 ごまドレッシング	油
7	火	牛乳 ご飯 ★鮭の銀紙焼き ひじきの煮物 味噌汁 キウイフルーツ	鮭の銀紙焼き 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	玉葱 キウイフルーツ	砂糖 じゃが芋	油
8	水	牛乳 ご飯 ★チーズハンバーグのトマトソースがけ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	むき枝豆 トマト 人参	玉葱 しめじ マッシュルーム キャベツ コーン	ご飯	油
9	木	牛乳 煮ご飯 鶏肉と野菜のガーリックマヨソース ★厚焼き卵 たぬき汁	鶏肉 厚焼き卵 味噌	牛乳	人参 葉ねぎ	こんにやく 干しいたけ 大根 生姜	煮ご飯 マヨネーズ 油	ごま油
10	金	牛乳 ご飯 ★小籠包 中華スープ	豚肉 味噌 小籠包	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ 青梗菜	こんにやく 干しいたけ	ご飯 砂糖	油 ごま油
13	月	牛乳 煮ご飯 ★宗田かつおのおかか煮 ★里芋コロッケ 青梗菜ともやしの和え物 味噌汁	宗田かつおのおかか煮	牛乳 のり わかめ	青梗菜 人参 かぼちゃ	もやし 玉葱	里芋コロッケ 砂糖	ごま油 ごま
14	火	牛乳 夏野菜丼 ★即席漬け 味噌汁	豚肉 豆腐	牛乳	人参 ビーマン トマト 人参 葉ねぎ	なす ズッキーニ 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 千切り大根漬 玉葱	ご飯 でんぶん	オリーブ油 ごま
15	水	牛乳 肉味噌うどん えびと冬瓜の煮物 梨	豚肉 味噌 えび	牛乳	人参 葉ねぎ 人参 枝豆	玉葱 にんにく 生姜 冬瓜 干しいたけ 梨	うどん 砂糖 でんぶん でんぶん	油
16	木	牛乳 煮ご飯 鶏肉のはちみつレモン焼き ポテトソテー 大豆とトマトのスープ	鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳	人参 ブロccoli トマト 小松菜	レモン 玉葱 コーン 玉葱	はちみつ じゃが芋	バター
17	金	牛乳 煮ご飯 豚キムチ 大豆もやしのナムル うずら卵の中華スープ	豚肉 人参 うずら卵 ちくわ	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉葱 大豆もやし きゅうり 生姜 にんにく 干しいたけ	煮ご飯 ごま油 ごま ごま油	
21	火	牛乳 里芋ご飯 ★さんまのみぞれ煮 小松菜のレモン生姜和え きのこの味噌汁 月見団子	鶏肉 さんまのみぞれ煮 ハム 豆腐 味噌	牛乳	むき枝豆 小松菜 人参 葉ねぎ	生姜 もやし 生姜 レモン えのき なめこ	ご飯 里芋 砂糖 砂糖	油 オリーブ油
22	水	牛乳 煮ご飯 ポークチャップ ベーコンとキャベツのサラダ コンソメスープ	豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	牛乳 ひじき	人参	玉葱 しめじ マッシュルーム キャベツ コーン 玉葱	じゃが芋	油
24	金	牛乳 煮ご飯 鶏肉のから揚げ 野菜のカレー炒め 味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	青梗菜 人参	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 にんにく きくらげ 大根 しめじ	ご飯 小麦粉 でんぶん	油
27	月	牛乳 焼鳥丼 じゃが芋の胡麻ドレッシング和え 味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	小松菜 人参 人参 いんげん 葉ねぎ	キャベツ コーン 玉葱	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごまドレッシング
28	火	牛乳 煮ご飯 豚肉の甘酢炒め ★ささみ大葉梅肉フライ 冬瓜とうずらのスープ	豚肉 ささみ大葉梅肉フライ 豆腐 うずら卵	牛乳	人参 青梗菜	玉葱 たけのこ LINC きしけい しょうが 生姜	ご飯 砂糖 でんぶん	油
29	水	牛乳 ハヤシライス サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 まぐろ油漬け	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉葱 キャベツ パイン 黄桃 パナナ キウイフルーツ	ご飯 ハヤシルウ 油 ドレッシング	
30	木	牛乳 煮ご飯 豚肉とこんにやくの甘辛煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	豚肉 ハム	牛乳 わかめ	人参	こんにやく しめじ 根菜ねぎ キャベツ 玉葱	ご飯 油	じゃが芋

・都合により献立を変更することがあります。
 ・献立名に★が付いている献立には加工品を使用しています。
 ・各料理の調味料やだし等については記載されていません。