



令和4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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 体の調子を整える 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
1	木	牛乳 豚肉とお豆のカレー サウザンアイランドサラダ	豚肉 ミックスビーンズ えび	牛乳	人参 パプリカ赤	とうもろこし 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 サウザンアイランドドレッシング	カレールウ 油
2	金	牛乳 ご飯 ★いかフライ・あじフリッター キャベツのあっさり炒め 味噌汁	いかフライ あじフリッター 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん 小松菜	キャベツ もやし 切り干し大根 玉葱	ご飯 油	油
5	月	牛乳 豚味噌どり辛丼 チンゲンサイの中華和え ひじきの胡麻味スープ	豚肉 味噌 ささみ油漬け 竹輪	牛乳	ピーマン 人参 チンゲンサイ ほうれん草 人参	玉葱 にんにく 生姜 干しいたけ	ご飯 ごま油 ごま油 ごま	油
6	火	牛乳 ご飯 ★鯖の銀紙焼き ★夏野菜と肉団子の煮物 味噌汁	鯖の銀紙焼き ミートボール 油揚げ 味噌	牛乳	人参 わかめ	冬瓜 枝豆 なす かぼちゃ しめじ	ご飯 砂糖 油	油
7	水	牛乳 ご飯 ★デミハンバーグ ごまドレサラダ ★アシドミルク	ハンバーグ 豆腐 ベーコン アシドミルク	牛乳	人参 トマト 小松菜	とうもろこし 玉葱 しめじ キャベツ	ご飯 さつま芋 デミグラスソース バター ごまドレッシング	
8	木	豚肉とブロッコリーの中巻炒め もやしのナムル 豆腐スープ	豚肉 豆腐 わかめ	牛乳	ブロッコリー ほうれん草 人参 にら	玉葱 きくらげ たけのこ にんにく 大豆もやし とうもろこし えのき	ご飯 澱粉 ごま油	ごま油
9	金	牛乳 ご飯 鶏肉と里芋の胡麻味噌煮 すまし汁 ★月見団子	鶏肉 味噌 かまぼこ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく れんこん ごぼう えのき	ご飯 里芋 砂糖 月見団子	油 ごま
12	月	牛乳 ご飯 豚肉とこんにゃくの甘辛炒め ★即席漬け 味噌汁	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン パプリカ赤 人参 葉ねぎ	こんにゃく しめじ なす きゅうり 千切り大根漬 冬瓜	ご飯 油	油
13	火	牛乳 ご飯 鶏肉のはちみつレモン焼き ポテトソテー お豆のスープ	鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	人参 ブロッコリー トマト 小松菜	レモン 玉葱 なす	ご飯 はちみつ じゃが芋 バター	
14	水	牛乳 ご飯 豚肉の豆乳カレースープ 切り干し大根のソテー	豚肉 豆乳 ウインナー	牛乳	人参 オクラ	白菜 しめじ 切り干し大根 玉葱 とうもろこし	ご飯 じゃが芋 油 カレールウ	油
15	木	牛乳 ご飯 回鍋肉 ★春巻 酸辣湯スープ	豚肉 味噌 春巻 豆腐	牛乳	人参 人参 葉ねぎ	キャベツ 玉葱 パプリカ黄 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ きくらげ	ご飯 砂糖 油	ごま油
16	金	牛乳 ご飯 ★サーモンフライ カルちゃんサラダ コンソメスープ	サーモンフライ まぐろ油漬け 大豆 ベーコン	牛乳	小松菜 人参 オクラ	キャベツ とうもろこし	ご飯 油	
20	火	牛乳 牛乳 ★ソースカツ丼 かぼちゃの煮つけ なめこ汁	一口カツ 豆腐 味噌	牛乳	かぼちゃ 葉ねぎ	なめこ 玉葱	ご飯 砂糖 砂糖	油
21	水	牛乳 牛乳 タコライス お豆のサラダ かぼちゃスープ	牛肉 豚肉 ハム 大豆	牛乳	チーズ トマト	玉葱 にんにく とうもろこし キャベツ 枝豆 もやし パプリカ黄 エリンギ	ご飯 砂糖 油	イタリアンドレッシング
22	木	牛乳 牛乳 鶏肉の香味ソース炒め 中華サラダ レタススープ	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	人参 小松菜 パプリカ赤 にら	玉葱 生姜 もやし きゅうり レタス	ご飯 砂糖 ごま ごま油	
26	月	牛乳 牛乳 高島風とんちん焼 きゅうりの酢の物 味噌汁	鶏肉 わかめ しらす干し 油揚げ 味噌	牛乳	人参 葉ねぎ	玉葱 キャベツ 生姜 にんにく きゅうり えのきたけ	ご飯 はちみつ 砂糖 里芋	ごま油 ごま
29	木	牛乳 牛乳 ★いわし生姜煮 じゃが芋とはんぺんの煮物 味噌汁	いわし生姜煮 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉葱 しらたき ごぼう	ご飯 じゃが芋 砂糖	
30	金	牛乳 牛乳 ハヤシライス マカロニサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	ご飯 マカロニ	油 デミグラスソース ハヤシルウ ごまドレッシング

・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。