

どくしょゆうかん きゅうしよく
あじさい読書週間コラボ給食が
ありますよー！



6がつ こんだてひょう



きゅうしよくキャラクター
のびのびくん

犬山市立楽田小学校

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			体を作る		体の調子を整える		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	3群 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	月	ごはん ぎゅうにゅう タコライス やさいスープ こめこのココアむしパン	ぶたにく だいす ベーコン とうにゅう おから	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ コーン	こめ さとう	あぶら あぶら
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものあげに もやしとツナのあえもの ごじる	とりにく だいす ツナ とうふ あぶらあげ ミックスみそ とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	もやし えのきたけ こんにゃく しょうが	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごま
3	水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう やきミートボール ひじきのマリネ コーンポタージュ	とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	こめこパン さとう	あぶら あぶら バター あぶら
4	木	ごこごはん ぎゅうにゅう たこのからあげ かみかみごぼうサラダ おやこに	たこ とりにく たまご あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ しいたけ	ごこごはん こめこ でんぶん	あぶら ごま
5	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき こまつなのなめだけあえ キャベツのみそしる ヨーグルト	さわら しろみそ おから あぶらあげ とうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし えのきたけ キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま
8	月	しょうがとぶたにくのまぜごはん ぎゅうにゅう あいちけんしよくざいりにくだんご いんげんとツナのごまあえ チンゲンサイいりみそしる	ぶたにく とりにく ぶたにく だいす とうふ ツナ とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう たまねぎ れんこん しょうが	こめ もちごめ でんぶん さとう	あぶら あぶら ごま
9	火	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかふうコーンスープ オレンジ のりのつくだに	ぶたにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ たまねぎ コーン オレンジ	こめ でんぶん さとう	あぶら
10	水	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのおかか ちくぜんに しんたまねぎいりみそしる	かつお かつおぶし とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
11	木	ごはん ぎゅうにゅう おにだいのごまがらめ いろどりあえ ももたろうじる きびだんご	いわし たら だいす あぶらあげ かつおぶし だいす	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん にんじん ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ しいたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま あぶら
12	金	きしめん ぎゅうにゅう きしめんじる やさいかきあげ キャベツのたくわんあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ だいす ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	えのきたけ しいたけ たまねぎ たまねぎ コーン ごぼう キャベツ たくわん	きしめん こむぎこ でんぶん	あぶら ごま
15	月	ごはん ぎゅうにゅう オクラとえだまめのカレー フランクフルト メロン	ぶたにく フランクフルト	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん	えだまめ たまねぎ にんにく メロン	こめ じゃがいも	あぶら
16	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのかんこくに きりぼしだいこんのナムル もずくととうふのスープ	あじ とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり もやし えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら ごま
17	水	こがたロールパン ぎゅうにゅう スパゲティ・ナポリタン だいすナゲット ツナサラダ	ウィンナー ぶたにく とりにく だいす きなこ ツナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	こがたロールパン スパゲティ でんぶん さとう	あぶら あぶら あぶら
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう めひかりフライ やさいのあいちだいこんばあえ あいちのめくみそしる がまごおりみかんゼリー	めひかり とりにく うすらたまご あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり なす みかん	こめ むぎ パンこ こむぎこ	あぶら
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ひじきのそぼろいため スタミナじる	ちくわ とりにく だいす ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん こまつな にんじん いら	ごぼう こんにゃく たまねぎ にんにく	こめ こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら
22	月	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのそぼろどん コノシロのもの けんちんじる	とりにく こうやとうふ コノシロ とうふ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん しょうが ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごまあぶら
23	火	ピカチュウのかみなりライス ぎゅうにゅう ミニブスープ ポケモンごさんけなかよしゼリーあえ	とりにく たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく パイン おとうろ いちご メロン レモン	こめ さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル
24	水	サンドロールパン ぎゅうにゅう パインミー フォーイリースープ れいとろパイン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり だいこん もやし たまねぎ しいたけ レモン パイン	サンドロールパン さとう	あぶら ごま
25	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ホキフライ ソース やさいのしおこんぶあえ とりごぼうみそしる	ホキ とりにく とうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ こめこ	あぶら
26	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう やさいしおラーメン あつあげのチリソースいため まっちゃとうふドーナツ	ぶたにく なんと あつあげ とりにく おから とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ねぎ まっちゃ	キャベツ たまねぎ もやし たまねぎ たけの しょうが	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら あぶら
29	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのわふうソース ひよこまめとジャコのわふうサラダ じゃがいものみそしる	とりにく ぶたにく ひよこまめ あぶらあげ とうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ レモン たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
30	火	ごはん ぎゅうにゅう こんにゃくチャップチェ あげぎょうザ トックスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いら ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ しらたき キャベツ たまねぎ だいこん もやし ほししいたけ	こめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら

【今月の行事と給食】4日・5日 6年生修学旅行 4日～10日 歯と口の健康週間 11日・23日 あじさい読書週間コラボ給食 18日 食育の日(まごはやさしい献立) 24日 アジア・アジア競技大会応援献立(ベトナム)

・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。

・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。

・毎月19日は「食育の日」として、『まごわ(は)やさしい』豆・ごま・わかめ(海藻)野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いもを取り入れた献立を紹介します。今月は18日です。

★まごは(わ)やさしい献立・・・ま(とうふ) ご(ごま) わ(もずく) や(にんじん・きりぼしだいこん・きゅうり・もやし・ねぎ・しょうが・にんにく) さ(あじ) し(えのきたけ) い(じゃがいも)

※ 献立内容は都合により変更することがあります。

給食回数 22回

