

17日は、ふれあい運動会です。
給食があります。



10がつ こんだてひょう



いぬやましりつがくてんしょうがっこう
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	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・か魚・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	あぶら脂・種実
1	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		きのこりカレー	ぶたにく		にんじん	エリンギ しめじ たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら
		やきミートボール	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら
		コールスローサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	さとう	あぶら
2	金	いちごのアイス				いちご レモン	さとう	
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		げんきどん	ぶたにく かまぼこ		にんじん にら	たまねぎ こんにゃく にんにく	さとう	あぶら
		れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ	あぶら
5	月	こまつなのじゃこあえ		しらすぼし	こまつな	きりぼしだいこん		
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりにくのきのこソース	とりにく			しょうが えのきだけ しめじ たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら
		おひたし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	
6	火	ごじる	ぶたにく とうふ ミックスみそ いんげんまめ とうにゅう		にんじん ねぎ	こんにゃく しょうが	じゃがいも	
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		あじのたつたあげ	あじ			しょうが	でんぶん	あぶら
		やさいのしおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		
7	水	きりぼしだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ あかみそ		にんじん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	
		サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドパンズパン	
		さかなフライ・タルタルソース フィッシュバーガー	アカウオ				パンこ こむぎこ	あぶら タルタルソース
		やさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ コーン はくさい		
8	木	りんご				りんご		
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		にくだんごのあますからめ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう	あぶら
		もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
9	金	ユッケジャンスープ	ぶたにく とうふ たまご		チンゲンサイ ねぎ	にんにく たけのこ もやし しいたけ	でんぶん	あぶら
		ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
		たいわんラーメンふうめん	ぶたにく とりにく あかみそ		トマト にんじん ニラ	たまねぎ もやし にんにく しょうが		ごまあぶら
		にんじんサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ きゅうり	さとう	ごま あぶら
13	火	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とうふハンバーグのわふうにこみ	とうふ とりにく			たまねぎ	でんぶん さとう	
		ひじきのカレー-いため	ツナ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら
14	水	さつまじる	とりにく ミックスみそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	さつまいも	
		ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロールパン	
		さけとじゃがいものレモンソース	さけ			レモン	でんぶん じゃがいも さとう	あぶら
		ごぼうとささみのサラダ	ささみ		にんじん	ごぼう きゅうり		ごま
15	木	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい		
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		チキンアドボ (とりにくのにこみ)	とりにく あつあげ うすらたまご			たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
		シニガンスープ (さんみのあるスープ)	ベーコン		チンゲンサイ トマト	だいこん たまねぎ にんにく レモン	さといも	
16	金	バナナ				バナナ		
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		ちゅうかはん	ぶたにく えび いか ちくわ		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぶん	あぶら
		やきぎょうざ	ぶたにく とりにく だいす		ニラ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう もちこめ	ごまあぶら
17	土	だいこんのちゅうかあえ		わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら
		ファイバーヨーグルト		ヨーグルト				
		ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン	
		チキンドライカレー	とりにく だいす		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく		あぶら
20	火	ウインナー	ウインナー					
		オニオンスープ			にんじん	たまねぎ もやし コーン		
		はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ さとう	
		きんめロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめロウカットげんまい こめ	
21	水	ポークケチャップ	ぶたにく			たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう	あぶら
		れんこんのごまドレサラダ		ひじき	にんじん	れんこん きゅうり		ごまドレッシング
		とうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう いんげんまめ		にんじん	キャベツ コーン はくさい	さとう	
		かたぬきチーズ		チーズ				
22	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あつあげのてっかみそがけ	あつあげ ぶたにく だいす あかみそ			ごぼう えだまめ	さとう	あぶら
		きりぼしだいこんのごまあえ			こまつな	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごま
		つみれじる	とうふ タラ	しらすぼし あおさのり わかめ	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく	さとう	
23	金	さといもごはん ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しいたけ	こめ もちこめ さといも さとう	あぶら
		ぶりのみりんやき	ぶり			しょうが	さとう でんぶん	
		ほうれんそうのしそひじきあえ		ひじき	しそ ほうれんそう にんじん	もやし		ごま
		なめこじる	とうふ あぶらあげ あかみそ		ねぎ	なめこ はくさい だいこん		
26	月	うどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん	
		けんちんうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう		
		れんこんとさといものあげに	だいす			れんこん	さといも さとう でんぶん	ごま
		おつきみだんご	きなこ				しらたまだんご さとう	
27	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あいちのれんこんおそばつくね	とりにく ぶたにく		しそ	たまねぎ	パンこ さとう	あぶら
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま
		みそにこみおでん	ぶたにく うすらたまご あつあげ はんぺん あかみそ	こんぶ		だいこん	さといも こんにゃく さとう	あぶら
28	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		すとり	とりにく		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ	でんぶん じゃがいも さとう	あぶら
		とうふとあおなのスープ	とうふ		チンゲンサイ にんじん ねぎ	えのきだけ たけのこ にんにく		
		コーヒーズぎゅうにゅうのもと					コーヒーズぎゅうにゅうのもと	
29	木	りんごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			りんご	
		さつまいものクリームシチュー	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	
		いかフリッター }	いか	ぎゅうにゅう			さつまいも こむぎこ	バター あぶら
		やさいサラダ }		アオサのり		きゅうり キャベツ コーン	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら
30	金	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		あきさばのごまみそやき	さば ミックスみそ		ねぎ		さとう	ごま
		ちぐさあえ	あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま
		のっぺいじる	とりにく やきとうふ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく	さといも でんぶん	
30	金	カレーピラフ ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	こめ	あぶら
		①トマトクリームグラタン }	おから		トマト	にんにく	じゃがいも こめこ	あぶら
		②コーングラタン }	おから とうにゅう			コーン たまねぎ	じゃがいも こめこ	
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	あぶら
30	金	かぼちゃプリン		かぼちゃ			くろざとう	

【今月の行事】9日 目の愛護デー給食 15日 アジア・アジアパシフィック競技大会応援献立(フィリピン) 17日 運動会 19日 代休日 23日 十三夜(お月見給食) 30日 ハロウィン給食
給食回数 21回

- ・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、煮干しやわらじ、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、22日に実施します。

★まごは(わ)やさしい献立・・・ま(とうふ・みそ・あぶらあげ) ご(ごま) わ(ひじき) や(にんじん・いんげん・しそ・ほうれんそう・ねぎ・もやし・はくさい・しょうが・たまねぎ) さ(ぶり) し(しいたけ) い(さといも)

※ 献立内容は都合により変更することがあります。

