



# 9月こんだてひょう



給食の目標『にがてな食べものにもチャレンジしよう』

犬山市立楽田小学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			赤 体をつくる		緑 体の調子をととのえる		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	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	火	ごはん ぎゅうにゅう ぼうさいカレー ピーチゼリー		ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ セロリー しょうが にんにく もも	ごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら
2	水	ロールパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ひじきのマリネ いぬやまかおりまいとうにゅうジェラート	だいず ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ひじき	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	ロールパン じゃがいも さとう さとう くだいかおりまい	あぶら あぶら
3	木	ごはん ぎゅうにゅう あいしそいりとりはるまき マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおしそ にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ごはん はるさめ でんぶん さとう こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら
4	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ほうれんそうのなめたけあえ きりほしだいこんのみそしる わかめふりかけ	さけ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	えのきたけ きりほしだいこん ねぎ わかめ ちりめんじゃこ あかしそ	むぎごはん じゃがいも さとう	ごま ごま
7	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまだれかけ ゆかりあえ あおさじる	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかりこ にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ	ごはん さとう でんぶん	ごま
8	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いかフライのレモンに こまつなときりほしだいこんのごまあえ さつまいもいりみそしる	いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな	レモンじる きりほしだいこん えのきたけ ごぼう ねぎ	むぎごはん パンこ こむぎこ でんぶん さとう さとう	あぶら ごま
9	水	ごはん ぎゅうにゅう やきにくどん はるさめスープ なし	ぎゅうにく かまぼこ やきぶた	ぎゅうにゅう	にら にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ ほししいたけ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま
10	木	ごはん ぎゅうにゅう なすみそメンチカツ ほうれんそうのごまあえ とうがんじる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	たまねぎ なす もやし とうがん ほししいたけ ねぎ しょうが	ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま
11	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ひやしちゅうか チキンだつたあげ こくとうビーンズ	ハム たまご とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	ちゅうかめん さとう さとう こむぎこ でんぶん くろざとう	ごまあぶら あぶら
14	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ツナサラダ ブルーヨーグルト	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン ブルー	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら あぶら
15	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのフリッター きりほしだいこんのナムル とうがんいりごもくスープ	あじ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きりほしだいこん とうがん ほししいたけ ねぎ たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう こめこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
16	水	パンズパン ぎゅうにゅう ハンバーグ・ケチャップソース もちむぎいりやさいスープ きよほう	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たまねぎ コーン キャベツ きよほう	パンズパン パンこ でんぶん さとう もちむぎ じゃがいも	
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう けんちんしのだのにくみそかけ こまつなとツナのあえもの すましじる	とうふ あぶらあげ たら とりにく みそ ツナ とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ	むぎごはん でんぶん さとう	あぶら ごま
18	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ やさしいしおこんぶあえ みそしる ミニおはぎ	さば とうふ あぶらあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でんぶん さといも もちごめ さとう あずき	あぶら
★24	木	パエリアふうピラフ ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ トマトスープ オレンジ	いか えび たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン いんげん ほうれんそう トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく オレンジ	ごはん じゃがいも でんぶん さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら オリーブオイル
25	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう サラダうどん にくだんごのやさしいあんかけ ぶどうゼリー	ツナ ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ たけのこ きくらげ ぶどう	しらたまうどん さとう パンこ でんぶん さとう でんぶん さとう	あぶら
28	月	ごはん ぎゅうにゅう いわししょうがに ぎゅうにくとごぼういため もずくのみそしる	いわし ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう しょうが こんにゃく たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら
29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとれんこんのちゅうかだれ チンゲンサイのスープ アップルシャーベット	ぶたにく やきぶた	ぎゅうにゅう	かんてん チンゲンサイ にんじん	れんこん ほししいたけ たけのこ たまねぎ りんご	むぎごはん でんぶん さとう	あぶら
30	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 えだまめサラダ やさしいゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ コーン キャベツ きゅうり みかん	こがたロールパン スパゲティ さとう	あぶら あぶら

給食回数 19回

◇献立内容は変更することがあります。

◇食べものは、体の中のはたらきによって3つの仲間に分けられます。

◇汁もののだしには、煮干しやむろあじ、こんぶなどを使用しています。

毎月19日は「食育の日」です。9月は17日の給食を食育の日の献立として、季節の食材や地産地消を意識した献立になっています。

★は、来年予定されているオリンピックを応援する献立です。今月は、スペインの献立です。

オリーブオイルで具材を炒め、米とスープを加えて炊き込んだスペインの米料理です。


