



# 9月 こんだてひょう

令和4年9月献立表

犬山市立楽田小学校

日	曜	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			赤 体を作る		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	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	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナカレー さいがいじのかんぶつサラダ あげカンパン	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	むぎごはん じゃがいも さとう こむぎこ さとう ごま あぶら	あぶら あぶら あぶら あぶら
2	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ひやしちゅうか はるまき りんごゼリー	ハム たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん なら	キャベツ きゅうり しょうが キャベツ もやし エリンギ りんご	ちゅうかめん さとう こむぎこ でんぷん さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら あぶら あぶら
5	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ きりぼしだいこんのもの けんちんじる	ちくわ あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう いわし	しそ にんじん にんじん	うめ きりぼしだいこん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう でんぷん さとう	あぶら あぶら ごまあぶら
6	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのわふうソース やさいのこんぶあえ なつやすいのみそしる	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ なす	ごはん さとう でんぷん	あぶら
7	水	ミルクロール ぎゅうにゅう かぼちゃとえだまめのチーズ焼き コンソメスープ	ベーコン だいず えだまめ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	ミルクロールパン	
8	★木	もちごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみゆき よしのじる	さば みそ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん かぼちゃ	コーン しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん もちごめ さとう さとう こめこ でんぷん	あぶら
9	☆金	ごはん ぎゅうにゅう さといもコロッケ やさいのごまあえ つきみじる つきみゼリー	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし えのきたけ ねぎ みかん ぶどう	ごはん さといも さとう パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん さとう	あぶら ごま
12	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンパ わかめスープ なし	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	にんにく しょうが ねぎ きりぼしだいこん もやし ねぎ たまねぎ えのきたけ なし	むぎごはん さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら	
13	火	ごはん ぎゅうにゅう チキンたつたあげ キャベツのさっぱりあえ ごじる	とりにく とうふ とうふ とうふ いんげんまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり うめ えのきたけ しょうが ねぎ こんにゃく	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら
14	水	サンドパンズ ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ キャベツ タルタルソース ミネストローネ	たら だいず	ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ ピクルス レモン キャベツ たまねぎ にんにく	サンドパンズパン パンこ	あぶら
15	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそかけ やさいのたくわんあえ おちゃすいとんじる	あつあげ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん まつちや	しょうが もやし たくわん だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ しらたまこ	ごま
16	金	うどん ぎゅうにゅう サラダうどん なすみそメンチカツ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり もやし きりぼしだいこん コーン なす たまねぎ	うどん さとう さとう パンこ こむぎこ	あぶら
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ひじきとえだまめのサラダ	ぶたにく えだまめ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら あぶら
21	水	キムたくチャーハン ぎゅうにゅう しゅうまい きゅうりのちゅうかあえ ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく たら	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	はくさいキムチ たくわん たまねぎ しいたけ たまねぎ きゅうり コーン ねぎ たまねぎ しいたけ	ごはん もちごめ パンこ こむぎこ でんぷん さとう さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら	ごまあぶら ごま
22	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに ゆかりあえ かきたまじる	さんま たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん でんぷん	
26	月	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのやさいあんかけ ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン にんじん にんじん	たまねぎ はくさい もやし ねぎ	ごはん パンこ でんぷん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら
27	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ごぼうとこんにゃくのおかか さつまいもいりみそしる	さわら かつおぶし とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう さつまいも	あぶら
28	水	こがたロール ぎゅうにゅう スパゲティミートソース フルーツゼリーあえ	ぶたにく	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 メロン いちご おうとう パイン	こがたロールパン スパゲティ	あぶら
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 パンパンジー ミニフィッシュ	ぶたにく だいず とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	むぎごはん でんぷん さとう さとう さとう	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら
30	金	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ こまつなごまあえ とうにゅうみそしる	ちくわ とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん	きりぼしだいこん えのきたけ だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごま

給食回数 20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、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。

★8日は「かみかみ献立」として、食物せんいが多く含まれる食品を使ったり、食材の組み合わせや調理法の工夫でよくかんで食べられる料理の提供をします。

・毎月19日は「食育の日」です。郷土料理や地場産物を使った料理を提供します。今月は、15日（木）に、犬山茶を使用した「おちゃすいとんじる」が登場します。



★9日は、「ワゴンピカピカキャンペーンゆうしゅうしょう」1-3、2-2 のリクエストきゅうしょくです。『つきみゼリー』



### 給食の欠食について

欠食の申し込みについては、原則病気やけが等による長期(4日以上)の欠食が見込まれ、保護者からの欠食の申し込みをもって欠食扱いとします。出席停止の場合も同様の扱いとします。変更可能日については、連絡をいただいたときにお伝えします。