



# 6月 こんだてひょう



よくかんで  
あじわって食べよう！

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
3	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため はるさめスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いら にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ もやし たまねぎ こんにゃく しいたけ	むぎ こめ はるさめ	ごまあぶら ごま
4	火	ごはん ぎゅうにゅう たこのからあげ かみかみあえ とりだんごじる	たこ ひよこまめ ツナ とりにく ミックスみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	きりぼしだいこん きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	こめ こめこ でんぷん さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら
5	水	きんめろウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう だいずいりタコライス キャベツのスープ フルーツのゼリーあえ	ぶたにく だいず ベーコン	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 コーン キャベツ おうとう パイン メロンゼリー いちごゼリー	げんまい	あぶら
6	木	●おにぎり(ツナに・のり) ぎゅうにゅう ごぼういりつくね とうにゅういりみそしる	ツナ とりにく ぶたにく とうふ とうにゅう しろみそ	ぎゅうにゅう のり	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ ごぼう しょうが だいこん ねぎ	むぎ こめ さとう でんぷん さとう じゃがいも	
7	金	にくみそどん(しらたまうどん) ぎゅうにゅう くきわかめのかみかみサラダ こうちゃとおからのむしケーキ	ぶたにく ちくわ こうやどうふ あかみそ ツナ おから とうにゅう	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にんじん こまつな こうちゃ	たまねぎ しいたけ しょうが きりぼしだいこん	うどん さとう でんぷん ごま あぶら こむぎこ さとう	ごま あぶら ドレッシング あぶら
10	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ こまつなときりぼしだいこんのごまあえ さんさいじる あじさいゼリー	いわし とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	あかしそ こまつな にんじん	うめ きりぼしだいこん もやし さんさい えのきだけ たけのこ ねぎ ぶどう	こめ さとう でんぷん さとう	ごま
11	火	キムたくチャーハン ぎゅうにゅう はるまき ちゅうかふうスープ	ぶたにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん いら にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ たくわん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし エリンギ コーン たけのこ キャベツ もやし ねぎ	こめ もちこめ こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら ごまあぶら あぶら
12	水	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソース コーンポタージュ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	トマト バジル にんじん	たまねぎ にんにく コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら オリーブオイル バター あぶら
13	木	ごはん ぎゅうにゅう ●わふうコロッケ キャベツのおかかあえ ぶたじる	かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ さとう	あぶら
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに さんまのにつけ ほうれんそうのしそひじきあえ	とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん しょうが しそ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが もやし	むぎ こめ さとう でんぷん さとう さとう	あぶら
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう しゅうまい マーボーどうふ もやしのナムル	ぶたにく とりにく たら ぶたにく だいず とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり	むぎ こめ でんぷん パンこ こむぎこ でんぷん さとう さとう	あぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま
18	火	ごはん ぎゅうにゅう けんちんしのだのごまみそかけ わふうポテトサラダ わかめじる	とうふ あぶらあげ たら あかみそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ わかめ	にんじん にんじん	しょうが ごぼう えだまめ たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま
19	水	ごはん ぎゅうにゅう めひかりフライ やさしいぬやまちゃあえ あいちのめぐみじる	めひかり とりにく うずらたまご はちょうみそ	ぎゅうにゅう	にんじん てんちゃ チンゲンサイ にんじん みつば	キャベツ きゅうり ごぼう なす こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ミニオムレツ ひじきのマリネ	ぶたにく たまご 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 マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	むぎ こめ じゃがいも でんぷん さとう さとう	あぶら あぶら
21	金	きしめんじる(きしめん) ぎゅうにゅう えびいりあかもくかきあげ がまごおりみかんゼリー	とりにく かまぼこ あぶらあげ えび	ぎゅうにゅう あかもく	こまつな にんじん	はくさい しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ みかん	きしめん こむぎこ でんぷん さつまいも さとう	あぶら
24	月	コーンピラフ ぎゅうにゅう クリームスープ クリームライス チキンハムステーキ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン にんにく しょうが グリンピース たまねぎ マッシュルーム	こめ もちこめ じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう	あぶら バター あぶら
25	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき ひじきのごもくに かぼちゃいりみそしる	あじ ツナ はんぺん ミックスみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん かぼちゃ にんじん	こんにゃく えのきだけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう	あぶら
26	水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ えだまめサラダ やさいスープ	とりにく ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	トマト にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう さとう もちむぎ じゃがいも	あぶら
27	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき いんげんのごまあえ ●みそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	たまねぎ しょうが もやし なす ねぎ	こめ さとう でんぷん さとう	あぶら ごま
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのみそがらめ ゆかりあえ けんちんじる	かつお だいず あつあげ あかみそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	むぎ こめ でんぷん さとう	あぶら ごま

★27日、28日は、6年生の給食はありません。

・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。

・材料等の都合により献立の変更がある場合があります。ご了承ください。

・毎月19日頃に「食育の日」として、教科と関連した献立を紹介いたします。今月は18日に、5年生家庭科「ゆでる料理でおいしさ発見」より、色々な調理方法を使った献立を紹介いたします。

◎今月の19日は、「愛知を食べる学校給食の日」です。犬山市産や愛知県産の食材を使った献立が色々登場します。「あいちのめぐみじる」「やさしいぬやまちゃあえ」などです。

●今月は、「あじさい読書週間」があります。コラボ給食を食べたら、お話も読んでみてください。6日(さるかにがっせん)・13日(コロッケくんのぼうけん)・27日(はなちゃんのみそしる)

【今月の行事】4日～10日 歯と口の健康週間 10日 入梅献立 10日～21日 あじさい読書週間 19日 愛知を食べる学校給食の日

給食回数 20回

食中毒がおこりやすい時期です！  
せっけんで手をあらいましょう！



給食用のきれいなハンカチで  
手をふきましょう！



### 【給食の欠食について】

○ 病気やけが等による長期(連続4日以上)の欠席または出席停止が見込まれる場合、保護者からの欠食の申し出をもって欠食を行うことができます。

希望される場合は、申し出をお願いします。

○ 欠食は、申し出日から6日目(土・日・祝日を含む)より対応可能です。