



# 7月 こんだてひょう



あつときこそ  
しっかりたべようね！

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	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・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	油脂・種実	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	
		げんきどん	ぶたにく かまぼこ こうやどうふ		にんじん にら	たまねぎ こんにゃく		さとう	あぶら
		けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ		かぼちゃ	だいこん こんにゃく ねぎ			ごまあぶら
		れいとうみかん				みかん			
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ	
		なすいりマーボー	ぶたにく とうふ だいず あかみそ		にんじん にら	なす たまねぎ しいたけ しょうが にんにく		さとう でんぷん	あぶら
		あいちのしそいりはるまき	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ		はるさめ	あぶら
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ				キャベツ きゅうり きりぼしだいこん		さとう	ごまあぶら
3	水	クロワッサン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				クロワッサン	
		しろみざかなのこうそうやき	ホキ		パセリ バジル	たまねぎ にんにく		こむぎこ	ごま オリーブあぶら
		なつやさいのラタトゥイユ			トマト にんじん	ズッキーニ なす ピーマン セロリー にんにく			オリーブあぶら
		コンソメジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ コーン キャベツ			
		ガトーショコラ	とうにゅう					こめこ さとう	あぶら
4	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ	
		えだまめコロッケ			たまねぎ	えだまめ		じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	ごま あぶら
		わかめときゅうりのすのもの		わかめ		きゅうり きりぼしだいこん		さとう	
		スタミナじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ		にんじん にら	たまねぎ ごぼう にんにく		じゃがいも	
5	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	
		なつやさいのカレー	ぶたにく		かぼちゃ にんじん オクラ トマト	たまねぎ なす			あぶら
		ツナサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ きりぼしだいこん コーン		さとう	あぶら
		たなばたゼリー				みかん		さとう	
8	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	
		いかフライのレモンに	いか			レモン		パンこ こむぎこ さとう	あぶら
		とうがんにる	とりにく あつあげ		にんじん	とうがん しいたけ しょうが ねぎ		でんぷん	
		キャベツのごますあえ	ツナ	わかめ		キャベツ コーン きりぼしだいこん		さとう	ごま ごまあぶら
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ	
		ゴーヤチャンプルー	ツナ あつあげ		ピーマン	にがうり もやし きりぼしだいこん			あぶら ごまあぶら
		もずくのスープ	ベーコン	もずく	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ			
		こくとうビーンズ	だいず きなこ					でんぷん くらざとう さとう	あぶら
10	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	
		さばのうめおろしがけ	さば	あおりの		だいこん うめ		さとう	
		こまつなごまあえ			にんじん こまつな	もやし			ごま
		やさいたつぶりみそちゃんこ	とりにく とうふ ミックスみそ		にんじん にら	キャベツ えのきたけ しょうが		じゃがいも	
11	木	もちごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう こんぶ		コーン		こめ もちこめ	あぶら
		ごぼういりつくねだんご	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが		でんぷん さとう	
		こじる	ぶたにく とうふ だいず ミックスみそ とうにゅう		にんじん	こんにゃく えのきたけ ねぎ しょうが			
		ちぐさあえ	あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし		さとう	ごま
		セレクトアイス (アイスだいく)	とうにゅう					さとう もちこ しょうしんこ	あぶら
		セレクトアイス (ソーダシャーベット)				りんご ライム		さとう	
		ひやしちゅうか ぎゅうにゅう	ハム たまご	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	ごまあぶら ごま
12	金	あげシュウマイ	ぶたにく とりにく たら			たまねぎ		こむぎこ でんぷん パンこ	あぶら
		おわりふじパイ			まっちゃん			パイシート さとう	

給食回数 10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。  
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、「食育の日」として、教科と関連した献立を紹介しています。今月は、5日に、2年生生活科「ぐんぐんそだて わたしの野さい」より、夏野菜を使った献立を紹介します。

### 【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。

今月、フランスのパリで、オリンピック・パラリンピックが開催されます。そのため、3日はフランス風の給食を実施します。コンソメ・ジュリエンスープは、細いせん切りの材料を入れたスープのことで、ラタトゥイユは、フランス南部の郷土料理で、夏野菜の煮こみです。