



令和 5年 9月 きゅうしょくこんだてひょう



日	曜	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			あか からだをつく 体を作る		みどり からだのちょうしをとの 体の調子を整える		き からだ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	金	ぎゅうにゅう きゅうきゅうカレー さいがいじのかんぷつサラダ あげかんパン ミニフィッシュ	オイルツナ かたくちいわし	ぎゅうにゅう ひじき		コーン にんじん たまねぎ しめじ キャバツ きりほしだいこん	じゃがいも ごはん さとう かんパン さとう	あぶら あぶら あぶら
4	月	むぎごはん きゅうにゅう にくだんごのやさいあんかけ もすくのスープ オレンジ	とりにく やしきふた	ぎゅうにゅう もすく	ピーマン にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ だいこん えのきたけ オレンジ	むぎごはん さとう でんぷん	あぶら
5	火	ごはん きゅうにゅう たらのぎんがみまき わかめときゅうりのすのもの そうめんじる	たら みそ とうふ かまぼこ むろけすり	ぎゅうにゅう わかめ		きゅうり ほししいたけ	ごはん さとう そうめん	
6	水	こがたロールパン きゅうにゅう だいきりナゲット スパゲティー・ナポリタン フルーツのゼリーあえ	とりにく だいき ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム パイン おうとう みかん	こがたロールパン スパゲティー メロンゼリー いちごゼリー	あぶら オリーブオイル
7	木	ごはん きゅうにゅう かんこくふうにくじゃが しょうろんほう もやしのナムル	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ たまねぎ キャバツ もやし きゅうり	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう はるさめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら
8	金	ごはん きゅうにゅう きっかむし こまつなのたくわんあえ なすいりみそしる	ぶたひきにく だいきミート とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが コーン もやし せんぎりだいこんづけ なす えのきたけ たまねぎ	ごはん でんぷん	ごま
11	月	むぎごはん きゅうにゅう ハヤシライス まめのさっぱりサラダ なし	ぶたにく だいき	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 えだまめ コーン キャバツ きゅうり レモン なし	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら あぶら
12	火	ごはん きゅうにゅう あじのなんぶやき ひじきのごもくに きりほしだいこんのみそしる	あじ だいき はんぺん あぶらあげ とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん にんじん こまつな	コーン きりほしだいこん	ごはん さとう でんぷん こんにゃく さとう じゃがいも	ごま あぶら
13	水	ミルクロールパン きゅうにゅう かぼちゃのチーズやき ミネストローネ やさいゼリー	ウィンナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう シュレッドチーズ	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	えだまめ キャバツ たまぎ セロリ にんにく	じゃがいも やさいゼリー	あぶら
14	木	ごはん きゅうにゅう てばさきふうからあげ ゆかりあえ こんさいじる	とりにく とうふ むろけすり	ぎゅうにゅう	にんじん しそ にんじん ねぎ	にんにく キャバツ きゅうり ごぼう だいこん	ごはん でんぷん こむぎこ さとう さといも こんにゃく	ごま あぶら ごまあぶら
15	金	ひやしちゅうか(ちゅうかめん) ぎゅうにゅう ホキとさつま芋のあげがらめ	やしきふた ホキ だいき	ぎゅうにゅう	にんじん	キャバツ きゅうり キャバツ きゅうり	ちゅうかめん さとう でんぷん さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら
19	火	ごはん きゅうにゅう さばのおおばみそづけやき キャバツのおちゃあえ とうがんじる	さば しろみそ とりにく むろけすり	ぎゅうにゅう	おおば にんじん にんじん ねぎ	キャバツ きゅうり とうがん ほししいたけ しょうが	ごはん でんぷん	
20	水	むぎごはん きゅうにゅう こうやとうふのたまごとし しろこまつくね こまつなのおかかあえ	とりにく たまご こうやとうふ はんぺん むろけすり とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ たまねぎ もやし	むぎごはん さとう	あぶら
21	木	キムチチャーハン きゅうにゅう はるまき だいこんのちゅうかあえ わかめのスープ	ぶたひきにく だいきミート ひきわりだいき ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ キャバツ もやし だいこん きゅうり えのきたけ たけのこ	αかまい あぶら さとう ごまあぶら ごま	あぶら あぶら ごまあぶら ごま
22	金	ごはん きゅうにゅう さんまのみそれに やさいのしおこんぶあえ こじる	さんま ぶたにく とうふ ミックスみそ とうにゅう むろけすり	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	だいこん キャバツ もやし きゅうり えのきたけ しょうが	ごはん こんにゃく	
25	月	むぎごはん きゅうにゅう なまあげのちゅうかいために ピリからたんたんスープ ヨーグルト	なまあげ ちくわ うすらたまご ぶたひきにく ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ にんじん	えだまめ ほししいたけ キャバツ しめじ しょうが にんにく	むぎごはん さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま
26	火	ごはん きゅうにゅう めばるのみみじやき さといものそぼろに ふだまじる	めばる おから とりひきにく とうふ むろけすり	ぎゅうにゅう	にんじんペースト ねぎ にんじん	グリーンピース だいこん えのきたけ	ごはん さといも でんぷん こむぎこ さとう まるふ	あぶら
27	水	スラッピージョーサンド(パンズパン) ぎゅうにゅう コンソメスープ スライスチーズ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ぶたしパー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ コーン キャバツ	パンズパン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら
28	木	むぎごはん きゅうにゅう さといもコロッケ ほうれんそうのなめだけあえ スタミナじる	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん なら	あじつけえのきたけ たまねぎ ごぼう にんにく	むぎごはん さといも あぶら ごま じゃがいも	あぶら ごま
29	金	おつきみうどん(しらたまうどん) ぎゅうにゅう あおなのしそひじきあえ てづくりおにまんじゅう	とりにく あぶらあげ しそひじき	ぎゅうにゅう	ねぎ チンゲンサイ にんじん	はくさい ほししいたけ もやし	しらたまうどん さつまいも こむぎこ さとう	

・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。

【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。



毎月19日は「食育の日」として、教科と関連した献立を提供します。
 今月は、5年生社会「わたしたちの生活と食料生産」より、愛知県で収穫された食材を取り入れます。愛知県でとれる食材を知り、地産地消について考える機会とします。

