



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	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	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	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	わかめ		きゅうり ほししいたけ	ごはん さとう						
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		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		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	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		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		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	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	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	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		にんじん しそ にんじん ねぎ にんじん	にんにく キャバツ きゅうり ごぼう だいこん キャバツ きゅうり	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	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		にんじん		さといも こんにゃく ちゅうかめん さとう	ごまあぶら					
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		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		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		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 さとう	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		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		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 はるまき	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		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		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		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		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。

