

| にち<br>日 | よう<br>曜 | こんだてめい<br>献立名          | 主  な  材  料 と そ の 働 き                  |                                      |                           |                             |                                 |                  |
|---------|---------|------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------|
|         |         |                        | からだ につく<br>体を作る                       |                                      | からだ ちやうし と どの<br>体の調子を整える |                             | からだ うご<br>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             |
|         |         |                        | さかなにく・たまごだいず・いしげせいひん<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | ぎゅうにちやうしうせいひんさかなかいまう<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻 | りよくちやうしよくちやうさい<br>緑黄色野菜   | た　やさい　くだもの<br>その他の野菜・果物・きのこ | こめ・パン・めん・いも・砂糖<br>米・パン・めん・いも・砂糖 | ゆし　しよじつ<br>油脂・種実 |
| 2       | 月       | ごはん　ぎゅうにゅう             |                                       | ぎゅうにゅう                               |                           |                             | こめ                              |                  |
|         |         | あつやきたまご                | あつやきたまご                               |                                      |                           |                             |                                 |                  |
|         |         | ごもくきんぴら                | とりにく　ちくわ                              |                                      | にんじん                      | ごぼう　こんにゃく　グリーンピース           | さとう                             | あぶら　ごま           |
|         |         | しらすつみれじる               | とうふ　しらすいりつみれだんご                       | わかめ                                  | にんじん　ねぎ                   | だいこん　たまねぎ                   |                                 |                  |
| 3       | 火       | ごはん　ぎゅうにゅう             |                                       | ぎゅうにゅう                               |                           |                             | こめ                              |                  |
|         |         | いわしのかばやき               | いわしひらき                                |                                      |                           | しょうが                        | さとう                             | あぶら              |
|         |         | ゆずとはくさいのわふうあえ          | かつおぶし                                 |                                      | にんじん                      | はくさい　ゆず                     |                                 |                  |
|         |         | おによけじる                 | ぶたにく　とうふ　だいず　あかみそ                     |                                      | にんじん　ねぎ                   | ごぼう　だいこん　こんにゃく              |                                 |                  |
| 4       | 水       | ミルクロールパン　ぎゅうにゅう        |                                       | ぎゅうにゅう                               |                           |                             | パン                              |                  |
|         |         | とりにくのパーベキューソースかけ       | とりにく                                  |                                      |                           | レモン　にんにく　しょうが　たまねぎ          | でんぶん　さとう                        |                  |
|         |         | ひじきのマリネ                | オイルツナ                                 | ひじき                                  |                           | きゅうり　キャベツ                   | さとう                             | あぶら              |
|         |         | パンブキンポタージュ             | ベーコン                                  | ぎゅうにゅう                               | かぼちゃ　かぼちゃピューレ　にんじん        | たまねぎ                        | こむぎこ                            | バター　あぶら          |
| 5       | 木       | むぎごはん　ぎゅうにゅう           |                                       | ぎゅうにゅう                               |                           |                             | むぎ　こめ                           |                  |
|         |         | はるまき                   | はるまき                                  |                                      |                           |                             |                                 | あぶら              |
|         |         | はっぼうさい                 | ぶたにく　いか　えび　うずらたまご　あつあげ                |                                      | にんじん                      | はくさい　たまねぎ　たけのこ　もやし　ほししいたけ   | でんぶん                            | あぶら              |
|         |         | だいこんのちゅうかあえ            |                                       |                                      | にんじん                      | だいこん　きゅうり                   | さとう                             | ごまあぶら　ごま         |
| 6       | 金       | しょうがとぶたばらのまぜごはん　ぎゅうにゅう | ぶたにく                                  | ぎゅうにゅう                               |                           | れんこん　しょうが                   | アルファかまい                         | あぶら              |
|         |         | ししゃもフライ                | ししゃもフライ                               |                                      |                           |                             |                                 | あぶら              |
|         |         | キャベツのおかかあえ             | かつおぶし                                 |                                      | にんじん                      | キャベツ　きゅうり                   |                                 |                  |
|         |         | じゃがいもとえのきのみそじる         | とうふ　ミックスみそ                            | わかめ                                  | ねぎ                        | えのきたけ                       | じゃがいも                           |                  |
| 9       | 月       | ごはん　ぎゅうにゅう             |                                       | ぎゅうにゅう                               |                           |                             | こめ                              |                  |
|         |         | ルーローはん                 | ぶたにく　うずらたまご                           |                                      | こまつな                      | たまねぎ　たけのこ　にんにく　しょうが         | さとう　でんぶん                        | あぶら              |
|         |         | はるさめサラダ                | ハム                                    |                                      |                           | きゅうり                        | はるさめ　さとう                        | ごまあぶら            |
|         |         | ルオボタン（だいこんスープ）         | ささみ　とうふ                               | かんさいいりあじかはんぼくこんだて<br>関西大阪万博献立～各場～    | ねぎ                        | だいこん　しょうが                   |                                 |                  |
| 10      | 火       | ミカンゼリー                 |                                       |                                      |                           |                             | ミカンゼリー                          |                  |
|         |         | ごはん　ぎゅうにゅう             |                                       | ぎゅうにゅう                               |                           |                             | こめ                              |                  |
|         |         | とうふハンバーグのやさいあんかけ       | とうふはんぱーぐ                              |                                      | にんじん                      | たまねぎ                        | さとう　でんぶん                        |                  |
|         |         | こまつなときりほしだいこんのごまあえ     |                                       |                                      | こまつな                      | きりほしだいこん                    | さとう                             | ごま               |
| 12      | 木       | ごじる                    | ぶたにく　とうふ　だいず　とうにゅう　ミックスみそ             |                                      | にんじん　ねぎ                   | えのきたけ　しょうが　こんにゃく            |                                 |                  |
|         |         | むぎごはん　ぎゅうにゅう           |                                       | ぎゅうにゅう                               |                           |                             | むぎ　こめ                           |                  |
|         |         | あじのたつたあげ               | あじ                                    |                                      |                           | しょうが                        | でんぶん                            | あぶら              |
|         |         | ひじきのそぼろいため             | とりにく　あつあげ                             | ひじき                                  | にんじん　こまつな                 | ごぼう　こんにゃく                   | さとう                             | あぶら              |
| 13      | 金       | はくさいとさといものみそじる         | あぶらあげ　とうふ　ミックスみそ                      |                                      | にんじん　ねぎ                   | はくさい　えのきたけ                  | さといも                            |                  |
|         |         | ソフトめんカレーなんぼん　ぎゅうにゅう    | とりにく　あぶらあげ　かまぼこ                       | ぎゅうにゅう                               | にんじん　ねぎ                   | たまねぎ　ほししいたけ                 | ソフトめん                           |                  |
|         |         | パンパンジー                 | オイルささみ                                | いとかんてん                               |                           | きゅうり　もやし                    | さとう                             | ねりごま　あぶら　ごまあぶら   |
|         |         | てづくりブラウニー              | たまご                                   |                                      |                           |                             | さとう　こむぎこ　チョコチップ                 | バター              |
| 16      | 月       | わかめごはん　ぎゅうにゅう          |                                       | ぎゅうにゅう　わかめ                           |                           |                             | こめ                              |                  |
|         |         | ぶたにくとあつあげのにも           | ぶたにく　あつあげ                             |                                      | にんじん　さやいんげん               | たまねぎ　こんにゃく                  | じゃがいも　さとう                       | あぶら              |
|         |         | あいちのれんこんいりつくね          | れんこんいりつくね                             |                                      |                           |                             |                                 |                  |
|         |         | ゆかりあえ                  |                                       |                                      | にんじん　あかじそ                 | キャベツ　きゅうり                   |                                 |                  |
| 17      | 火       | ごはん　ぎゅうにゅう             |                                       | ぎゅうにゅう                               |                           |                             | こめ                              |                  |
|         |         | てまきごはんのぐにくしくれ・ツナあえ）　のり | ぶたにく　オイルツナ                            | のり                                   |                           | たまねぎ　しょうが　きゅうり              | さとう                             | ノンエッグマヨネーズ　あぶら   |
|         |         | とうにゅうみそじる              | あぶらあげ　とうにゅう　ミックスみそ　とうふ　しろいんげんまめペースト   |                                      | にんじん　ねぎ                   | かぶ　だいこん　はくさい　こんにゃく          |                                 |                  |
|         |         |                        |                                       |                                      |                           |                             |                                 |                  |
| 18      | 水       | ちゅうかふうたきこみごはん　ぎゅうにゅう   | とりにく　えだまめ                             | ぎゅうにゅう                               | にんじん                      | たけのこ　ほししいたけ　しょうが            | アルファーかまい　アルファかもちこめ　さとう          | ごまあぶら            |
|         |         | あげぎょうざ                 | ひじきいりぎょうざ                             |                                      |                           |                             |                                 | あぶら              |
|         |         | きりほしだいこんとささみのちゅうかあえ    | オイルささみ                                |                                      |                           | キャベツ　きゅうり　きりほしだいこん          | さとう                             | ごまあぶら            |
|         |         | はるさめスープ                | やきぶた                                  |                                      | にんじん　チンゲンサイ               | ほししいたけ　しょうが                 | はるさめ                            |                  |
| 19      | 木       | ごはん　ぎゅうにゅう             |                                       | ぎゅうにゅう                               |                           |                             | こめ                              |                  |
|         |         | さわらのもりぐちだいこんさいきょうやき    | さわら　しろみそ                              |                                      |                           | もりぐちづけ                      | さとう                             |                  |
|         |         | みすないりしおこんぶあえ           |                                       | しおこんぶ                                | みすな　にんじん                  | キャベツ　きゅうり                   |                                 |                  |
|         |         | こんさいのみぞれじる             | とりにく　とうふ                              |                                      | にんじん　ねぎ                   | ごぼう　れんこん　こんにゃく              | さといも　でんぶん                       |                  |
| 20      | 金       | ちゃんぽんめん（ちゅうかめん）　ぎゅうにゅう | ぶたにく　なると　いか　えび                        | ぎゅうにゅう                               | にんじん                      | たまねぎ　もやし　キャベツ　たけのこ　きくらげ     | ちゅうかめん　でんぶん                     |                  |
|         |         | コーンしゅうまい               | コーンしゅうまい                              |                                      |                           |                             |                                 |                  |
|         |         | ひよこまめかりんとう             | ひよこまめ                                 | しらすぼし                                |                           |                             | さつまいも　でんぶん　さとう                  | あぶら              |
|         |         |                        |                                       |                                      |                           |                             |                                 |                  |
| 24      | 火       | むぎごはん　ぎゅうにゅう           |                                       | ぎゅうにゅう                               |                           |                             | むぎ　こめ                           |                  |
|         |         | ソースかつ                  | ひとくちカツ                                |                                      |                           |                             | さとう                             | あぶら              |
|         |         | れんこんのごまマヨあえ            |                                       |                                      | にんじん　こまつな                 | れんこん　コーン                    |                                 | ごま　ノンエッグマヨネーズ    |
|         |         | すましじる                  | とうふ　かまぼこ                              | わかめ                                  | にんじん　ねぎ                   | だいこん                        |                                 |                  |
| 25      | 水       | いよかん                   |                                       |                                      |                           | いよかん                        |                                 |                  |
|         |         | ロールパン　ぎゅうにゅう           |                                       | ぎゅうにゅう                               |                           |                             | パン                              |                  |
|         |         | ミートローフ                 | ぶたにく　だいずミート                           |                                      |                           | たまねぎ　れんこん                   | さとう　げんまいフレーク                    |                  |
|         |         | りんごとツナのさっぱりサラダ         | オイルツナ                                 |                                      |                           | りんご　きゅうり                    | さとう                             | あぶら              |
| 26      | 木       | ふゆやさいのあったかスープ          | ベーコン                                  |                                      | にんじん　パセリ                  | たまねぎ　だいこん　はくさい              | じゃがいも　でんぶん                      |                  |
|         |         | むぎごはん　ぎゅうにゅう           |                                       | ぎゅうにゅう                               |                           |                             | むぎ　こめ                           |                  |
|         |         | おやこに                   | とりにく　たまご　かまぼこ　こうやとうふ                  |                                      | ねぎ　にんじん                   | たまねぎ　ほししいたけ                 | さとう                             | あぶら              |
|         |         | わふうコロッケ                |                                       |                                      |                           |                             | わふうコロッケ                         | あぶら              |
| 27      | 金       | やさいのごまあえ               |                                       |                                      | にんじん                      | キャベツ　もやし                    | ごま                              |                  |
|         |         | ごはん　ぎゅうにゅう             |                                       | ぎゅうにゅう                               |                           |                             | こめ                              |                  |
|         |         | さばのかんこくに               | さば                                    |                                      |                           | しょうが　にんにく                   | さとう                             |                  |
|         |         | もやしのナムル                |                                       |                                      | にんじん                      | もやし　きゅうり　きりほしだいこん           | さとう                             | ごまあぶら　ごま         |
| 27      |         | わかめスープ                 | やきぶた　とうふ                              | わかめ                                  | にんじん　ねぎ                   | たまねぎ　ほししいたけ                 |                                 | ごまあぶら            |
|         |         | ヨーグルト                  |                                       | ヨーグルト                                |                           |                             |                                 |                  |

- ・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。
- ・毎月19日は「食育の日」として、愛知県や犬山市の食材を使った献立が登場します。今月は19日に、愛知県産の食材を活用した献立を紹介します。
- ※ 献立内容は都合により変更することがあります。

○給食欠食の取扱いについて

連続して4日以上欠席又は出席停止が見込まれる場合、保護者から欠食の申し出があれば、申し出日から起算して6日目（土日祝含む）より対応可能です。  
復食日が決まっている場合は併せてお伝え下さい。予定より早く登校可能となった際は、弁当の持参をお願いする場合がありますのでご了承ください。