

令和8年6月 こんだてひょう

犬山市立犬山北小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			体を作る		体の調子を整える		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 あぶら脂・種実
1	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものあげに もやしとツナのあえもの ごじる	とりにく だいす ツナ		こまつな にんじん ねぎ	もやし えのきたけ しょうが こんにやく	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごま
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう タコライス やさいスープ こめこのココアむしパン	ぶたにく だいす ぶたレバー ベーコン		にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ コーン キャベツ	こめ むぎ	あぶら
3	水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう やきミートボール ひじきのマリネ コーンポタージュ	にくだんご ツナ	ぎゅうにゅう		きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター あぶら
4	木	ごこごはん ぎゅうにゅう たこのからあげ かみかみごぼうサラダ おやこに	たこのからあげ とりにく たまご かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう	しおこんぶ にんじん	ごぼう きりほししいたごん きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ ごこく	あぶら ごま ごまドレッシング あぶら
5	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき こまつなのなめだけあえ キャベツのみそしる ヨーグルト	さわら しろみそ おから あぶらあげ とうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし あじつけえのきたけ キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう	ごま
8	月	しょうが とぶたばらませごはん ぎゅうにゅう レバーいりつくね いんげんのごまあえ ふだまじる	ぶたにく レバーいりつくね	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ にんじん	ごぼう しょうが えのきたけ	アルファーマイ アルファかもちこめ	あぶら さとう ごま
9	火	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかふうコーンスープ オレンジ	ぶたにく あつあげ ささみみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ たまねぎ コーン	でんぷん さとう でんぷん	あぶら
10	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご ちくせんに しんだまねぎいりしろみそしる のりつくだに	ごもくあつやきたまご とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう ほししいたけ こんにやく たまねぎ えのきたけ きりほししいたごん	こめ むぎ	さとう ごまあぶら
11	木	ごはん ぎゅうにゅう おにたいじのごまがらめ いりどりあえ ももたろうじる きびだんご	つみれだんご だいす あぶらあげ かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん にんじん ねぎ	しょうが コーン キャベツ たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	こめ でんぷん さとう さとう もち	あぶら ごま
12	金	きしめん ぎゅうにゅう きしめんじる しらすいりかきあげ キャベツとたくあんあえもの	とりにく かまぼこ あぶらあげ だいす ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	えのきたけ ほししいたけ たまねぎ たまねぎ ごぼう	きしめん こむぎこ でんぷん	あぶら ごま
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ひじきのそぼろいため スタミナじる	ちくわ とりにく だいす	ぎゅうにゅう	あおのり ひじき	ごぼう こんにやく たまねぎ にんにく	こめ こむぎこ さとう	あぶら あぶら
16	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのかんこくに きりほししいたごんのナムル もずくととうふのスープ	あじ ささみオイルづけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく きりほししいたごん きゅうり もやし えのきたけ	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま
17	水	こがたロールパン ぎゅうにゅう スパゲティ・ナポリタン だいたすナゲット ツナサラダ	ウィンナー ぶたにく だいたすナゲット	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ たまねぎ	パン スパゲティ	あぶら あぶら あぶら
18	木	ごはん ぎゅうにゅう めひかりフライ やさいのあいちだいこんばあえ あいちのめぐみみそしる がまごおりみかんゼリー	めひかりフライ とりにく うすらたまご あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり なす	こめ がまごおりみかんゼリー	あぶら
22	月	ごはん ぎゅうにゅう きりほししいたごんのそぼろどん このしろのもの けんちんじる	とりにく こうやとうふ このしろ とうふ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きりほししいたごん ごぼう だいこん こんにやく	こめ さとう	あぶら ごまあぶら
23	火	はらぺこピラフ ぎゅうにゅう けんこうになるスープ はらぺこフルーツポンチ はらぺこチーズ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	アルファーマイ じゃがいも いちごゼリー メロンゼリー サイダーゼリー	あぶら
24	水	サンドロールパン ぎゅうにゅう パインミー フォーいりスープ れいとうパイン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり だいこん もやし たまねぎ ほししいたけ レモンかじゅう れいとうパイン	パン さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま
25	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゅもフライ やさいのしおこんぶあえ とりごぼうみそしる	こもちししゅもフライ しおこんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ	あぶら
26	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう やさいしおラーメンのスープ あつあげのチリソースいため まっちゃとうふドーナツ	ぶたにく なると あつあげ とりにく おから もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ たまねぎ たけのこ しょうが	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら あぶら あぶら
29	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのわふうソース ひよこめとじゃこのわサラダ かきたまじる	ハンバーグ ひよこめ	ぎゅうにゅう	しらすほし しおこんぶ にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ レモンかじゅう ほししいたけ	こめ さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう こんにやくチャプチェ あげギョウザ トックスープ	ぶたにく ひじきいりぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ にんじん	しょうが きくらげ たまねぎ しらたき だいこん もやし ほししいたけ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら トック

歯と口の健康週

まごわ(は)やさしい

愛知を食べる学校給食の日



アジア・アジアパシフィック競技大会応援献立
～ベトナム～

・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、煮干しやわらじ、昆布などを使用しています。
 ・毎月19日は「食育の日」です。今月は『愛知を食べる学校給食の日』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。
 『まごわ(は)やさしい』豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いも を取り入れた献立については16日に実施します。
 ※ 献立内容は都合により変更することがあります。