

# 令和8年7月 こんだてひょう

犬山市立犬山北小学校

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			からだをつくる		からだの調子を整える		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	水	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					
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり きりぼしだいこん	さとう	
		ぐだくさんスタミナじる	体を作る		にんじん にら	たまねぎ ごぼう にんにく	じゃがいも	
		ミニフィッシュ		ミニフィッシュ				
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		げんきどんのぐ	ぶたにく かまぼこ こうやどうふ		にんじん にら	たまねぎ こんにやく	さとう	あぶら
		とうがんじる	とりにく		にんじん ねぎ	とうがん しょうが ほししいたけ	でんぷん	
		ピーチゼリー					ピーチゼリー	
3	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ショウロンポウ	ショウロンポウ					
		なすいりマーボーどうふ	ぶたにく どうふ あかみそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	ごまあぶら
		かんてんいりちゅうかサラダ		かんてん	にんじん	きゅうり きりぼしだいこん コーン	さとう	ごまあぶら
6	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あいちのしょくざいいりにくだんご	あいちのしょくざいいりにくだんご					
		ゴーヤチャンプルー	ツナ あつあげ		あかピーマン	ゴーヤ もやし		あぶら ごまあぶら
		なつやさいのみそしる	とうふ ミックスみそ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす		
7	火	ごはん ぎゅうにゅう	<b>たなばた こんだて</b>	ぎゅうにゅう			こめ	
		えだまめコロッケ	<b>七夏の献立</b>			えだまめコロッケ		あぶら
		オクラのしおこんぶあえ		しおこんぶ	オクラ にんじん	キャベツ		
		たなばたじる	かまぼこ うずらたまご		にんじん ねぎ	しいたけ	そうめん	
		たなばたゼリー					たなばたゼリー	
8	水	スライspan ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		ひとくちカツ	ひとくちカツ					あぶら
		ツナサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも パスタ	あぶら
		シャーベット					シャーベット	
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		なつやさいのカレー	ぶたにく		かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ		あぶら
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき		きゅうり キャベツ	さとう	あぶら
		すいか				すいか		
10	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん	
		サラダうどんのぐ	ささみ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし コーン しょうが	さとう	
		しろみざかなフリッター	しろみざかなフリッター					あぶら
		まっちゃんシュガーパイ			まっちゃん		パイシート さとう	
13	月	ハインジーファン ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが	アルファードかまい もちむぎ さとう	あぶら ごまあぶら
		ヨンタオフ	とうふ かまぼこ とりだんご あぶらあげ		チンゲンサイ にんじん	だいこん きくらげ しいたけ		
		ビーフンサラダ			にんじん	きゅうり	ビーフン さとう	ごまあぶら ごま
		ライチゼリー					ライチゼリー	
14	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	<b>まごわ(は)やさしい</b>	ぎゅうにゅう わかめ			こめ	
		ホキフライ	ホキフライ					あぶら
		チンゲンサイとたくわんあえ			チンゲンサイ	きりぼしだいこん たくわん	ごま	
		しろいんげんまめいりごまみそしる	しろいんげんまめ ミックスみそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも	ごま
15	水	サンドロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		フランクフルトのチリソースかけ	フランクフルト		ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら
		こまつないりとうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん こまつな	たまねぎ コーン	さとう	
		えだまめサラダ			赤ピーマン	えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	あぶら

・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、『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 を取り入れた献立を紹介します。今月は14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。

