

令和8年9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 材 料 と そ の 働 き					
			からだ づく 体を作る		からだ ちょうし と どの 体の調子を整える		からだ うご 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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう ちようし いひな さかな かいそう 牛乳・乳製品・小魚・海藻	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	た やさい くだもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ 米・パン・めん・いも・砂糖	さとう あぶら脂・種実
2	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		ツナカレー	ツナ だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら
		さいがいじのかんぶつサラダ	ささみ ぼうさい こんだて 防災献立	ひじき	にんじん	キャベツ きりほしだいこん	さとう	あぶら
		ぶどうゼリー					ゼリー	
3	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		いかフライのレモンに	いかフライ			レモンかじゅう	さとう	あぶら
		こまつなともやしのおひたし	かつおぶし		こまつな	もやし		
		なつやさいのみそしる	とりにく とうふ ミックスみそ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす		
4	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
		ひやしちゅうかのぐ	やきぶた たまごやき		にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら
		はるまき	はるまき					あぶら
		なし				なし		
7	月	ぶたごぼうめし ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく いんげん	アルファーカーまい さとう	あぶら
		レバーいりしろごまつくね	レバーいりしろごまつくね					
		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		
		もすくじる	とうふ かまぼこ	もすく	にんじん ねぎ	えのきたけ たけのこ		
		スイートポテト					スイートポテト	
8	火	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	あぶら
		やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	やきそばめん	
		しゅうまい	しゅうまい					
		パンパンジー	ささみ	いとかなてん	にんじん	きゅうり	さとう	ねりごま あぶら ごまあぶら
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		いわしのうめに	いわしうめに					
		チンゲンサイとたくあんあえ			チンゲンサイ	もやし だいこんづけ		ごま
		なすととうふのみそしる	とうふ あかみそ	わかめ	にんじん ねぎ	なす たまねぎ	じゃがいも	
10	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりにくのごまだれかけ	とりにく				さとう でんぶん	ごま
		ひじきのごもくに	だいず ツナ はんぺん	ひじき	にんじん	えだまめ コーン	さとう	あぶら
		けんちんじる	とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	さといも	ごまあぶら
11	金	あいちのだいこんばごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ	
		あじのフリッター	あじフリッター					あぶら
		きゅうりのあますあえ			にんじん	きゅうり	さとう	
		ぶたにくとあつあげのにももの	ぶたにく あつあげ		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら
14	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		ビビンバ	ぶたにく こうやどうふ たまごやき		にら にんじん ねぎ	にんにく たけのこ もやし	さとう	あぶら
		キムチスープ	やきぶた とうふ		チンゲンサイ にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ ほししいたけ		あぶら
		れいどうみかん				みかん		
15	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さけのみそマヨやき	さけ あつあげ ミックスみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ
		キャベツのてんちゃあえ			にんじん てんちゃ	キャベツ きゅうり		ごま
		とうがんじる	とりにく		にんじん ねぎ	とうがん ほししいたけ しょうが	でんぶん	
16	水	ピリヤニ ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	アルファーカーまい	あぶら
		サモサ					サモサ	あぶら
		チャナサラダ	ひよこまめ アジア・アジアパラ競技大会応援献立 ～インド～	あかピーマン	コーン きゅうり キャベツ		ドレッシング	
		ラッサムふうスープ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	
17	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さんまのぎんがみやき	さんまのぎんがみやき					
		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
		とりだんごじる	とりにくだんご とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ	さといも	
18	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん	
		サラダうどん	ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン	さとう	
		とりにくとじゃがいものあげに	とりにく だいず				でんぶん じゃがいも さとう	あぶら
		ヨーグルト		ヨーグルト				
24	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう	あぶら
		やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		
		さつまいもいりみそしる	とうふ ミックスみそ		ねぎ	えのきたけ	さつまいも	
25	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		はくさい	こめ	
		さといもコロッケ					さといもコロッケ	あぶら
		ほうれんそうのなめたけあえ			ほうれんそう にんじん	なめたけ		ごま
		おつきみじる	とりにく とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい しめじ		
		おつきみデザート					おつきみデザート	
28	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		あげギョウザ	ぎょうざ					あぶら
		マーボーどうふ	ぶたにく だいずミート とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
		もやしときゅうりのちゅうかあえ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
29	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あきさばのしおやき	さば					
		おやこに	とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ		ねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら
		ゆかりあえ			にんじん しそこ	キャベツ きゅうり		
30	水	サンドロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		ハンバーグドッグ	ハンバーグ		にんじん	キャベツ	さとう	
		しろいんげんまめのとうにゅうポタージュ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぶん	あぶら
		ミニフィッシュ		ミニフィッシュ				

・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」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17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。