令和８年11月　こんだてひょう

犬山市立犬山北小学校

日	曜	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	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	あぶら脂・種実
4	水	あげパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン　さとう	あぶら
		オムレツ	オムレツ					
		ごぼうとささみのサラダ	ささみ		にんじん	ごぼう　きゅうり		ごまドレッシング
		ポテトとトマトのスープ	ベーコン		にんじん　トマト　パセリ	たまねぎ　マッシュルーム　にんにく	じゃがいも	オリーブオイル
5	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		てりやきハンバーグ	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ			しょうが	さとう　でんぷん	
		わふうポテトサラダ		しおこんぶ	にんじん	れんこん　えだまめ　コーン	じゃがいも	マヨネーズ
		すましじる	とうふ	わかめ	ねぎ　にんじん	えのきたけ		
		りんご				りんご		
6	金	ごこくごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　ごこく	
		れんこんとぶたにくのあげに	ぶたにく			れんこん	でんぷん　さとう	あぶら
		こまつなのたくあんあえ	かつおぶし		こまつな	だいこんづけ		
		こんさいのごまみそしる	ミックスみそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　かぶ	さつまいも	ごま
		ミニフィッシュ　**いい歯の日**		ミニフィッシュ				
9	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		チーズいりキムチにくじゃが	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ　はくさいキムチ　こんにゃく	じゃがいも　さとう	ごまあぶら
		あいちしそいりとりはるまき	あいちしそいりとりはるまき					あぶら
		かんてんいりちゅうかサラダ		いとかんてん	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
10	火	くろまめごはん　ぎゅうにゅう	くろまめ	ぎゅうにゅう			アルファーかまい　アルファかもちごめ	あぶら
		さわらのねぎソース　**姉妹都市献立 ～丹波篠山市～**	さわら		ねぎ	しょうが	さとう	
		さつまいもサラダ			にんじん	きゅうり　たまねぎ	さつまいも	マヨネーズ
		ボタンなべふうじる	ぶたにく　あつあげ　はっちょうみそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　はくさい　こんにゃく		
11	水	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		ポークシチュー	ぶたにく　ぶたレバー		にんじん	たまねぎ　マッシュルーム	じゃがいも	あぶら
		あじフリッター	あじフリッター					あぶら
		コールスローサラダ	ハム		にんじん	コーン　きゅうり　キャベツ	さとう	あぶら
12	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		とりにくのレモンに	とりにく			れもんかじゅう	でんぷん　さとう	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
		かきたまじる	たまご　とうふ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	ほししいたけ	でんぷん	
13	金	ソフトめん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
		にくみそソース	ぶたにく　ぶたレバー　だいず　ちくわ　あかみそ		にんじん	たまねぎ　ほししいたけ　グリーンピース	さとう　でんぷん	あぶら
		こまつなとあぶらあげのあえもの	ツナ　あぶらあげ		こまつな　にんじん	れんこん		ごま
		てづくりおにまんじゅう					さつまいも　さとう　こむぎこ	
16	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ	
		しろみざかなフライのソースに	ホキフライ			しょうが	さとう	あぶら
		キャベツのうめおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ　きゅうり　ねりうめ		
		つくねじる	とりにく		ねぎ　にんじん	しょうが　ほししいたけ　だいこん	でんぷん　さといも	
		なしゼリー					なしゼリー	
17	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		マーボーはくさい	ぶたにく　ぶたレバー　だいず　とうふ　あかみそ		にんじん　ねぎ	はくさい　たまねぎ　しょうが　にんにく	でんぷん　さとう	ごまあぶら
		しょうろんぽー				しょうろんぽー		
		チンゲンサイのちゅうかあえ			チンゲンサイ　ブロッコリー		さとう	ごまあぶら　ごま
18	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ	
		レンズまめのキーマカレー	ぶたにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　グリーンピース　にんにく　しょうが	レンズまめ	あぶら
		ひとくちぶたカツ	ひとくちカツ					あぶら
		じゃこサラダ		しらすぼし		きゅうり　キャベツ	さとう	あぶら
19	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		でんがくステーキどん	とうふステーキ　あかみそ				さとう　はちみつ	ごま
		やさいのいぬやまちゃあえ			にんじん　てんちゃ	キャベツ　きゅうり	さとう	ごま
		いぬやまにゅうめん　**犬山をど～んと味わおう！**	とりにく　かまぼこ　あぶらあげ		ねぎ	だいこん　しょうが	ひやむぎ	
		きびだんご					きびだんんご	
20	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		いわしのしょうがに　**食育の日** わししょうがに						
		かんとうに　**まごわ(は)やさしい**	とりにく　うずらたまご　あつあげ　はんぺん	こんぶ		だいこん　ほししいたけ　こんにゃく	さといも　さとう	
		キャベツのごまずあえ		わかめ	にんじん	キャベツ　コーン　きりぼしだいこん	さとう	ごま　ごまあぶら
25	水	あきのたきこみごはん　ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　ほししいたけ　こんにゃく　しめじ	アルファーかまい　さとう	
		だしまきたまご	だしまきたまご					
		こまつなのにびたし	あつあげ　**だしで味わう和食の日**		こまつな　にんじん		さとう	
		あわせだしのはっちょうみそしる	とうふ　あぶらあげ　はっちょうみそ		ねぎ	なめこ　だいこん	さといも	
26	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さばのしおやき	さば					
		ひじきのにもの	あぶらあげ　ツナ　はんぺん	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	
		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	
		ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト				
27	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	
		カレーなんばん	ぶたにく　ぶたレバー　あぶらあげ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ほししいたけ		あぶら
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら
		きりぼしだいこんのツナあえ	ツナ			キャベツ　きゅうり　きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら
		みかん				みかん		
30	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さつまいもコロッケ					さつまいもコロッケ	あぶら
		しのだあえ	あぶらあげ		ほうれんそう　にんじん	キャベツ		
		とんじる	ぶたにく　とうふ　あかみそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう	さといも	

・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20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。