



令和3年 5月 献立表



犬山市立犬山北小学校

日 曜	献立名	おもなざいりょうと そのはたらき					
		赤 からだ 体をつくる		緑 からだの調子をととのえる		黄 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
		まなこ・肉・卵・大豆	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・油脂・種実
6 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも	あぶら
	ひじきのあおじそサラダ	ツナ	ひじき		きゅうり キャベツ		あおじそドレッシング
	オレンジ				オレンジ		
7 金	さんさいうどん ぎゅうにゅう	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ さんさい	しらたまうどん	
	とさあえ	ちくわ かつおぶし		ほうれんそう にんじん	キャベツ		
	まっちゃいりとうふドーナツ	とうふ		まっちゃ		こむぎこ さとう	あぶら
10 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	げんきどん	ぶたにく かまぼこ		にんじん にら	たまねぎ ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら
	じゃがいもとえのきみそしる	とうふ あかみそ	わかめ	こまつな	えのきたけ	じゃがいも	
	やさいとくだものゼリー					やさいとくだものゼリー	
11 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あじのコーンフライ	あじ			コーン		あぶら
	ひじきのごもくに	だいず とりにく	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら
	ふだまじる	とうふ かまぼこ		ねぎ にんじん	えのきたけ	まるふ	
12 水	モンキーデー (おべんとう)						
13 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	さけのしおやき	さけ					
	やさいのごまあえ			にんじん	キャベツ もやし		ごま
	けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく		
14 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
	すぶた	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぷん さとう	あぶら
	はるさめスープ	やきぶた		にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ	はるさめ	
	マーラーカオ	たまご				こむぎこ さとう	
17 月	ぎゅうごぼうめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	ごはん さとう	あぶら
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ	あぶら
	ゆかりあえ			にんじん ゆかりこ	キャベツ きゅうり		
	きりほしだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ ミックスみそ		にんじん ねぎ	きりほしだいこん	じゃがいも	
18 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	そうだかつおのおかか	かつお					
	こまつなとツナのあえもの	ツナ		こまつな			ごま
	つくねじる	とりにく		ねぎ にんじん	しょうが しいたけ だいこん	でんぷん さといも	
19 水	モンキーデーよびび (きゅうしょくなし)						
20 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
	いかフライのレモンに	いか			レモン	さとう	あぶら
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん			ごま
	とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ あかみそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ		
21 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
	ミートソース	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こむぎこ	あぶら
	えだまめサラダ	えだまめ ハム			コーン キャベツ きゅうり	さとう	あぶら
	ヨーグルト		ヨーグルト				
24 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
	とりにくのごまだれかけ	とりにく				さとう でんぷん	ごま
	やさいのしおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		
	チンゲンさいいりみそしる	とうふ あぶらあげ ミックスみそ		チンゲンサイ にんじん	しめじ	じゃがいも	
25 火	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	
	さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぷん	あぶら
	ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう	もやし		
	かきたまじる	たまご かまぼこ むろけすり		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	でんぷん	
26 水	こがたロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロール	
	やしそば	ぶたにく ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ もやし きりほしだいこん しょうが	やしそばめん	あぶら
	フルーツのゼリーあえ				パイナップル もも みかん	マスカットゼリー	
	ミニフィッシュ	かたくちいわし					
27 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	ちくわのちやごろもてんぷら	ちくわ		てんちゃ		こむぎこ	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	えのきたけ		ごま
	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも	
28 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あいちけんさんしょくざいりあげぎょうざ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	こむぎこ	あぶら
	かんでんいりちゅうかサラダ	ハム	いとかんでん	にんじん	きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら
	ぶたにくとキャベツのちゅうかスープ	ぶたにく いか		にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ		あぶら ごまあぶら
ひとくちゼリー (りんご) ※					ひとくちゼリー		
31 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あつあげのにくみそかけ	あつあげ とりにく あかみそ			しょうが	さとう でんぷん	あぶら
	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
	わかたけじる	とうふ うすらたまご	わかめ	にんじん	たけのこ		

<お知らせ>

※ 5/13(木)のかつおふりかけと5/28(金)ひとくちゼリーは、4/21(水)に異物混入のため提供できなかった「ゆでブロック」の代替品として提供させていただきます。

- ・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、煮干しやむろあじなどを使用しています。