



令和3年 6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 そのほたらき								
			赤 体をつくる		緑 体の調子をととのえる		黄 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		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	
1	火	ごはん ぎゅうにゅう あゆのかんろに ※ キャベツのおかかあえ アカモクつみれじる	かつおぶし たら とうふ	ぎゅうにゅう アカモク	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ れんこん	ごはん				
2	水	むぎごはん ぎゅうにゅう とりそぼろどん さんさいじる あじさいゼリー	とりにく たまご とうふ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	ごぼう きりほしだいこん グリンピース しょうが えのきだけ たけのこ さんさい	むぎごはん さとう でんぷん		あぶら		
3	木	キムたくチャーハン ぎゅうにゅう ひじきいりしゅうまい きゅうりのちゅうかあえ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん パセリ	はくさい だいこん たまねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン きくらげ	ごはん こむぎこ さとう		あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま		
4	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう にくみそソース たこのからあげ こまつなごまあえ	ぶたにく だいす あかみそ ちくわ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	しらたまうどん さとう でんぷん		あぶら ごま		
7	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき かみかみあえ よしのじる あじつけのり	さけ ひよこまめ とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん ねぎ	きりほしだいこん きゅうり だいこん ごぼう	むぎごはん さとう		ごま ごまあぶら でんぷん		
8	火	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ ちゅうかさらだ かんでいりちゅうかスープ	ぶたにく とりにく とりささみ やきぶた	ぎゅうにゅう わかめ いとかんでん	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ いら きゅうり もやし コーン たまねぎ しいたけ きくらげ	ごはん こむぎこ さとう		ごまあぶら		
9	水	コロッケバーガー ぎゅうにゅう (ハンズパン、コロッケ ゆでやさい、ソース) チリコンカーン	ぶたにく ぎゅうにく だいす ひよこまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト	たまねぎ たまねぎ グリンピース マッシュルーム	ハンズパン じゃがいも パンこ	あぶら		あぶら	
10	木	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう やさしいりたまごやき ごもくきんびら とうふとわかめのみそしる	たまご ぶたにく とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ ほうれんそう ごぼう グリンピース だいこん	きんめげんまいごはん こんにゃく さとう		ごま あぶら		
11	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいす とうふ あかみそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ いとかんでん ヨーグルト	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	ごはん でんぷん さとう		ごまあぶら あぶら ごまあぶら		
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグのごまみそかけ やさいのしそひじきあえ モロヘイヤいりかきたまじる	とうふ とりにく あかみそ しそひじき たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん モロヘイヤ	たまねぎ もやし たまねぎ しいたけ	むぎごはん さとう		ごま		
16	水	スライスパン ぎゅうにゅう めひかりフライ げんきサラダ トマトスープ いちごジャム	めひかり ハム かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん かぼちゃ にんじん トマト	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ スッキーニ にんにく いちごジャム	スライスパン パンこ こむぎこ	あぶら	あぶら		
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ いんげんのごまあえ にくじゃが	ちくわ あおのり	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース	むぎごはん こむぎこ	あぶら	ごま あぶら		
18	金	きしめん ぎゅうにゅう なごやコーチンいきしめんじる ※ あいちのしらすいりおちゃかきあげ ※ がまごおりみかんゼリー	なごやコーチン かまぼこ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ えのきだけ しいたけ ごぼう たまねぎ	きしめん さつまいも こむぎこ でんぷん がまごおりみかんゼリー		あぶら		
21	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき やさいのしおこんぶあえ かぼちゃいりごまみそしる	あじ しろいんげんまめ ミックスみそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり えのきだけ たまねぎ	ごはん		ごま		
22	火	ごはん ぎゅうにゅう カレー ぶくじんサラダ バナナ	ぶたにく えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース だいこん なす れんこん きゅうり キャベツ バナナ	ごはん じゃがいも	あぶら	あぶら		
23	水	ロールパン ぎゅうにゅう メープルチキン ブロッコリーのレモシあえ サーモンチャウダー	とりにく ベーコン さけ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	ロールパン メープルシロップ さとう		バター あぶら		
24	木	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろあなかけ ひじきサラダ あいちのしらすいりつみれじる	あつあげ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき		しょうが きゅうり キャベツ えのきだけ しいたけ だいこん	むぎごはん さとう でんぷん	あぶら	あぶら		
25	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ やさいのおひたし なめこじる	さば かつおぶし あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ	しょうが もやし なめこ だいこん	ごはん でんぷん		あぶら		
28	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチどん きりほしだいこんのみそしる れいとろりんご	ぶたにく かまぼこ とうふ あぶらあげ しろいんげんまめ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう きりほしだいこん りんご	むぎごはん こんにゃく さとう	ごまあぶら			
29	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ゆかりあえ こうやとうふのたまごとじ	いわし とりにく たまご こうやとうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかりこ いんげん にんじん	うめ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん		あぶら		
30	水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう れんこんサンドフライ ごぼうサラダ もちむぎいりやさいスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	れんこん たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ コーン キャベツ	あいちのこめこパン こむぎこ	あぶら			

【お知らせ】

※1日「あゆの甘露煮」、18日「名古屋コーチン」・「しらす」は、「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」によって、無償提供されたものを使用します。