



令和3年 9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 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
		きかなにく たまご ไข่ だいず 大豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こまかな 牛乳・乳製品・小魚 かいそう 海藻	りよおしよやさい 緑黄色野菜	た やさい くもの きのこ その他の野菜・果物・きのこ	こめ パン・めん・いも・砂糖	ゆし しじつ 油脂・種実
1 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナカレー さいがいじのかんぶつサラダ あげかんパン	ツナ とりささみ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きりほしだいこん	むぎごはん じゃがいも さとう かんパン さとう	あぶら あぶら あぶら
2 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき こまつなのなめたけあえ ごじる わかめふりかけ	さば ぶたにく とうふ だいず ミックスみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん にんじん ねぎ	だいこん しょうが	ごはん こんにゃく	ごま
3 金	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう はるまき なし	ハム たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	キャベツ きゅうり しょうが キャベツ もやし	ちゅうかめん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら
6 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのくろごまだれかけ やさいのしおこんぶあえ なつやさいのみそしる	とりにく とうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ なす	ごはん さとう でんぶん	くろごま ごま
7 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ピビンバ わかめスープ いぬやまわこうちゃミルクジェラート	ぶたにく たまご やきぶた	ぎゅうにゅう わかめ いとかんてん	にら にんじん ねぎ にんじん ねぎ	にんにく たけのこ きりほしだいこん たまねぎ しいたけ わこうちゃ	むぎごはん さとう ごまあぶら ごま	
8 水	こがたロール ぎゅうにゅう スパゲティ・ナポリタン フルーツポンチ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム みかん パイナップル もも	こがたロール スパゲティ カクテルゼリー	あぶら
9 木	ごはん ぎゅうにゅう なすみそメンチカツ キャベツとたくわんあえ きくのすましじる あじつけのり	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ のり	ねぎ にんじん	たまねぎ なす キャベツ きりほしだいこん たくわん だいこん えのきたけ	ごはん パンこ	あぶら ごま
10 金	ごはん ぎゅうにゅう にじますのかばやき ぶたにくとだいこんのもの キャベツのおかかあえ	にじます ぶたにく はんぺん かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	しょうが だいこん キャベツ きゅうり	ごはん さとう さとう	あぶら あぶら
13 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ひじきとえだまめのサラダ きよほう	ぎゅうにゅう えだまめ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり きよほう	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら あぶら
14 火	キムたくチャーハン ぎゅうにゅう ショウロンボウ ニラたまスープ	ぶたにく ぶたにく たまご やきぶた たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさいキムチ たくわん たまねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ たまねぎ きくらげ	ごはん こむぎこ でんぶん	ごまあぶら
15 水	スパイシーバーガー ぎゅうにゅう もちむぎいりやさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ コーン キャベツ	パンズパン もちむぎ	
16 木	ごはん ぎゅうにゅう もどりがつおとだいずのみそがらめ きゅうりのごましらすあえ とうがんじる いぬやまもゼリー	かつお だいず あかみそ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう しらす	にんじん にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ とうがん しいたけ しょうが	ごはん さとう でんぶん いぬやまもゼリー	あぶら ごま
17 金	サラダうどん ぎゅうにゅう とりのからあげ	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり きりほしだいこん コーン しょうが しょうが	しらたまうどん さとう でんぶん	あぶら
21 火	ごはん ぎゅうにゅう さといもコロッケ こまつなときりほしだいこんのごまあえ つきみじる まんげつゼリー	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう かまぼこ	こまつな ねぎ にんじん	きりほしだいこん だいこん ごぼう	ごはん さといも パンこ さとう じゃがいも まんげつゼリー	あぶら ごま
22 水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみじやき さつまじる ミニおはぎ	さわら とりにく ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう あずき	ごはん さつまいも こんにゃく もちごめ さとう	
24 金	むぎごはん ぎゅうにゅう あきなすいりマーボー きりほしだいこんのパンパンジー ミニフィッシュ	とうふ だいず ぶたにく あかみそ とりささみ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にら にんじん	なす たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり きりほしだいこん	むぎごはん さとう でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのぎんがみやき けんちんじる ゆかりあえ	さけ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ゆかりこ	だいこん ごぼう だいこん キャベツ きりほしだいこん きゅうり	むぎごはん さとう さといも こんにゃく	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのやさいあなかけ ワントンスープ アセロラゼリー	とりにく ぶたにく やきぶた	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ はくさい もやし きくらげ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ アセロラゼリー	あぶら
29 水	ミルクロール ぎゅうにゅう かぼちゃのチーズやき ミネストローネ オレンジ	ウインナー えだまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく オレンジ	ミルクロール じゃがいも	
30 木	ごはん ぎゅうにゅう いかフライのレモンに こまつなとツナのあえもの ごまキムチじる	いか ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ こまつな	えのきたけ ごぼう きりほしだいこん はくさいキムチ	ごはん パンこ さとう さといも	あぶら ごま ごま

・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。  
 ・10日のにじますの蒲焼きの「にじます」、16日きゅうりのごましらすあえの「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物を使用します。  
 ・献立は都合により変更する場合があります。