





令和3年 10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					
			あか からだ 体をつくる		みどり からだ ようし 緑 体の調子をととのえる		き 黄 からだご 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
			きかなにく たまご たいげ だいぜいせいじん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こごかな かいぼろ 牛乳・乳製品・小魚・海藻	りよくせいろくよくやさい 緑黄色野菜	た やさい ぐだもの きのこ きのこ	こめ パン・めん・いも・砂糖	ゆし しじつ 油脂・種実
1	金	ひじきごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ほうれんそうとたくわんのあえもの ふだまじる	とりにく あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ にんじん	コーン たくわん しいたけ えのきたけ	ごはん さとう まるふ	あぶら ごま
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう きのことかぼちゃのカレー レモンサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく グリンピース きゅうり キャベツ コーン レモンかじゅう りんご	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら あぶら
6	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまだれかけ こまつなのなめたけあえ もずくとたまごのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	もやし えのきたけ たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん さとう でんぶ	ごま
7	木	ごはん ぎゅうにゅう こんにゃくチャプチェ トックスープ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ にんじん	しょうが きくらげ たまねぎ こんにゃく だいこん もやし しいたけ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま あぶら
8	金	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう あげしゅうまい かんでんいりちゅうかサラダ	ぶたにく なんと えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ たけのこ きくらげ たまねぎ きゅうり キャベツ	ソフトめん でんぶ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃサンドフライ ほうれんそうとはくさいのしおこんぶあえ こうやどうふのたまごとし ブルーベリーゼリー	ぶたにく 	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう いんげん にんじん	たまねぎ はくさい たまねぎ	むぎごはん パンこ こむぎこ さとう ブルーベリーゼリー	あぶら
12	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキのこうみソースかけ ひじきのいために とうにゅうなべ	ホキ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ いんげん にんじん にんじん ねぎ	しょうが コーン はくさい しらたき	ごはん でんぶ さとう さとう	あぶら あぶら
13	水	ミルクロール ぎゅうにゅう さつまいもいりクリームシチュー ウインナーのケチャップソース やさいサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	ミルクロール さつまいも こむぎこ さとう	バター あぶら あぶら
14	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに キャベツのおかかあえ みそにこみおでん	さんま かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ だいこん こんにゃく	ごはん さとう さといも さとう	
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう やさしいりたまごやき すきやき くきわかめのじゃこいため	たまご ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ	にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく	むぎごはん かかふ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
18	月	くりごはん ぎゅうにゅう れんこんサンドフライ きのこじる 	とりにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ えのきたけ たもぎだけ しいたけ だいこん	ごはん くり さとう こむぎこ パンこ	あぶら あぶら
19	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ やさいのしそひじきあえ いものこじる	あじ ひじき	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	しょうが もやし だいこん こんにゃく	むぎごはん でんぶ さといも さつまいも	あぶら ごま
20	水	レースンロール ぎゅうにゅう ハムサラダ チリコンカーン チーズ	ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース マッシュルーム	レースンロール さとう	あぶら あぶら
21	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげどん はくさいのみそしる みかん	ぶたにく あつあげ かまぼこ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい だいこん えのきたけ みかん	ごはん あぶら	
22	金	ごもくうどん ぎゅうにゅう あいちけんさんにくだんご さつまいもとだいすのかりんあげ	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しいたけ たまねぎ	しらたまうどん さつまいも でんぶ さとう	あぶら くろごま あぶら
25	月	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう チーズいりタコライス マカロニサラダ コンソメスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう きゅうり たまねぎ コーン	はつがげんまいごはん マカロニ じゃがいも	あぶら
26	火	ごはん ぎゅうにゅう あげギョウザ だいこんナムル ユッケジャン	ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん にんにく たけのこ もやし しいたけ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら あぶら
27	水	サンドロール ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ そえやさい コーンポタージュ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ コーン たまねぎ	サンドロール さとう でんぶ	あぶら バター あぶら
29	金	むぎごはん ぎゅうにゅう すどり はるさめスープ ぶどうゼリー	とりにく やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しめじ しょうが しいたけ	むぎごはん でんぶ さとう はるさめ ぶどうゼリー	あぶら

- ・食材は、体の中の働きによって3つの中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。
- ・献立は都合により変更する場合があります。