



令和3年 11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 赤 体をつくる		みどり からだ 緑 体の調子をととのえる		き 黄 からだ 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
			さかなにく たまご だいず 大豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな 牛乳・乳製品・小魚	りよくおしよくやさい 緑黄色野菜	た やさい ぐだもの 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	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ほうれんそうとたくわんのあえもの とんじる	ちくわ	ぎゅうにゅう あおりの	ほうれんそう にんじん ねぎ	たくわん だいこん ごぼう	ごはん こむぎこ さといも	あぶら ごま
2	火	ひじきキムチチャーハン ぎゅうにゅう しゅうまい ブロッコリーのちゅうかあえ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー にんじん パセリ	はくさい たまねぎ ほししいたけ たまねぎ たまねぎ コーン	むぎごはん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら
4	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに かんとくに ゆかりあえ	いわし とりにく うすたまご なまあげ はんぺん	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが だいこん こんにゃく にんじん ゆかりこ	ごはん さといも さとう	あぶら	
5	金	ごはん ぎゅうにゅう さけとコーンのみそマヨやき やさしいのおこんぶあえ のっぺいじる	さけ ミックスみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん	コーン はくさい きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん マヨネーズ さといも でんぷん	
8	月	ごこごはん ぎゅうにゅう とりにくのきのこソース こまつなとツナのあえもの こんさいのごまみそしる	とりにく ツナ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	しめじ エリンギ ごぼう かぶ れんこん	ごこごはん さとう でんぷん さつまいも	ごま
9	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとさといものあげに ふだまじる おこめのとうにゅうプリンタルト	ぶたにく とうふ かまぼこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	えのきたけ	ごはん さといも でんぷん さとう まるふ さとう こめこ	あぶら
10	水	スライスパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのシチュー ごぼうサラダ だいずチョコクリーム	とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しめじ たまねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり	スライスパン じゃがいも だいずチョコクリーム	あぶら ごま
11	木	ごはん ぎゅうにゅう おやこに しのだあえ かき	とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごま
12	金	みそラーメン ぎゅうにゅう あじフリッター かんでんのちゅうかあえ	ぶたにく なんと ミックスみそ あじ とりささみ	ぎゅうにゅう いとかんでん	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう タッカンジョン さんしょくナムル トックスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん こまつな ねぎ にんじん	にんにく もやし だいこん しいたけ きくらげ	むぎごはん でんぷん こむぎこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま
16	火	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにくとだいこんのもの ひじきのごますあえ	たまご ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん こまつな にんじん	だいこん キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
17	水	りんごパン ぎゅうにゅう メンチカツ ブロッコリーのドレッシングあえ もちむぎいりミネストローネ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく	りんごパン こむぎこ パンこ あぶら もちむぎ じゃがいも	あぶら
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークとまめのカレー ツナサラダ ブルーヨーグルト	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ブルーヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり 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	あぶら あぶら
19	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのはちょうみそに やさしいぬやまちゃあえ つくねじる かおりまいりげんまいだんご	さば はちょうみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	はくさい きゅうり しょうが しいたけ だいこん	ごはん でんぷん さといも げんまい さとう	
20	土	クロスロール ぎゅうにゅう ビーフシチュー わかめのサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにく ツナ かたくちいわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	クロスロールパン じゃがいも さとう	あぶら あぶら
24	水	みかわあかどりごもごはん ぎゅうにゅう しろごまつくね はくさいのおひたし かきたまじる	とりにく とりにく たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	しいたけ はくさい しいたけ	ごはん ごま でんぷん	
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ホキのあげに こまつなのなめたけあえ サツマイもいりみそしる	ホキ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが だいこん	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま さつまいも
26	金	あんかけスパゲティ ぎゅうにゅう チキンナゲット りんごときゅうりのサラダ	ウインナー ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	ソフトめん でんぷん さとう こむぎこ さとう	あぶら あぶら あぶら
29	月	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもコロッケ ごもくきんぴら わかめじる	とりにく とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく しめじ	ごはん さつまいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう わかさぎフリッター にくじゃが こまつなときりほしだいこんのごまあえ みかん	わかさぎ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース こんにゃく きりほしだいこん みかん	むぎごはん こむぎこ じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら 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。