



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・肉・卵・大豆	ぎゅうにゅう・牛乳・乳製品・小魚・海産	りよくおろし・緑黄色野菜	た やまい ぐだもの きのこ	こめ・パン・めん・いも・砂糖	ゆし 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 とんじり	ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	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 ベーコン	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 のっぺいじり	さけ ミックスみそ とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん にんじん ねぎ	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	しめじ エリンギ こまつな にんじん ねぎ	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 ふだまじり 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 だいすチョコクリーム	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 だいすチョコクリーム	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 きゅうり	はくさい たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく さとう	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 あぶら 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 だいす 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	たまねぎ じゃがいも	むぎごはん じゃがいも	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 つくねじり 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	ぎゅうにゅう 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	じゃがいも さとう	クロスロールパン じゃがいも	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 はくさいのおひだし かきたまじり	とりにく あぶらあげ 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 とうふ しろいんげんまめ ミックスみそ	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
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	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 わかめじり	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	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。