



令和3年 12月 献立表



犬山市立犬山北小学校

日	曜	こんだてめい 献立名	おもなざいりょうと そのはたらき					
			あか からだ 赤 体をつくる		みどり からだをうし 緑 体の調子をととのえる		き 黄 からだを 体を動かすエネルギーになる	
			ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
			さかなに く・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅうに ゅうせいひん 牛乳・乳製品・小魚・海藻	りよくおうし よくやさい 緑黄色野菜	た やさい くちもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ 米・パン・めん・いも・砂糖	ゆし 油脂・種実
1	水	くろロール ギョウにゅう		ぎゅうにゅう			くろロール	
		にこみハンバーグ	ぎゅうにく ふたにく			たまねぎ	さとう	
		こふきいも		あおのり			じゃがいも	
		やさいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ		
2	木	ごはん ギョウにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		なすみそメンチカツ	ふたにく	みそ		たまねぎ なす	パンこ	あぶら
		いものこじる	ふたにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく	さといも	
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん			ごま
		なっとう	なっとう					
3	金	ごはん ギョウにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		ぎゅうどん	ぎゅうにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	あぶら
		あいちけんさんアカモクつまれじる	たら	アカモク	ねぎ にんじん	しいたけ はくさい れんこん	さといも	
		りんご				りんご		
6	月	ごはん ギョウにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		こうやどうふのたまごとじ	とりにく たまご こうやどうふ はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ	さとう	
		あじのしおやき	あじ					
		ゆかりあえ			にんじん ゆかりこ	キャベツ きゅうり		
7	火	むぎごはん ギョウにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		ふゆやさいのカレー	ふたにく		にんじん	たまねぎ だいこん れんこん しめじ	さといも	あぶら
		コールスローサラダ	ハム		にんじん	コーン きゅうり キャベツ	さとう	あぶら
		ヨーグルト		ヨーグルト				
8	水	ごはん ギョウにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		とうふステーキ	とうふ たら			キャベツ	さとう	
		はくさいとちくわのしょうがあえ	ちくわ		にんじん	はくさい きりぼしだいこん しょうが	さとう	
		みそけんちんじる	とりにく あぶらあげ ミックスみそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも	
9	木	たかなとしらすのチャーハン ギョウにゅう	ふたにく	ぎゅうにゅう しらす	たかな ねぎ	たまねぎ	ごはん	あぶら ごまあぶら
		きんぴらにくだんご	とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ		
		ワンタンスープ	やきふた		にんじん ねぎ	はくさい もやし きくらげ	ワンタン	
		はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー	
10	金	ごもくあんかけ ギョウにゅう	とりにく うすらたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	きくらげ しいたけ はくさい	しらたまうどん でんぶん	
		わかさぎのからあげ	わかさぎ				こめこ	あぶら
		こまつなときりぼしだいこんのごまあえ			こまつな	きりぼしだいこん	さとう	ごま
13	月	むぎごはん ギョウにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		マーボーどうふ	ふたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら
		しゅうまい	ふたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ	
		だいこんのちゅうかあえ			にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
14	火	なめし ギョウにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		ごぼうのきんぴら	ふたにく		にんじん	ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら
		ふかしいも					さつまいも	
		すいとんじる	あぶらあげ		ねぎ にんじん	だいこん はくさい	こむぎこ さといも	
15	水	クロスロール ギョウにゅう		ぎゅうにゅう			クロスロール	
		いかフライのレモンに	いか			れもんかじゅう	さとう パンこ	あぶら
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー			
		パスタいりスープ	やきふた		にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	アルファベットパスタ	
		ココアギョウにゅうのもと					ココアギョウにゅうのもと	
16	木	むぎごはん ギョウにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		れんこんとふたにくのちゅうかだれ	ふたにく だいず			れんこん	でんぶん さとう	あぶら
		ハムともやしのナムル	ハム			もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
		ニラたまスープ	やきふた たまご	いとかんてん	にんじん なら	たまねぎ	でんぶん	
17	金	ごはん ギョウにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		さけのしおやき	さけ					
		なめだけあえ			ほうれんそう にんじん	はくさい		
		さつまじる	とりにく ミックスみそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さつまいも	
		みかん				みかん		
20	月	ロールパン ギョウにゅう		ぎゅうにゅう			ロールパン	
		はくさいいりクリームシチュー	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら
		こめこのホキフライ	ホキ				こめこ	あぶら
		れんこんのごまドレサラダ	かにふうみかまぼこ			れんこん きゅうり		
21	火	ごはん ギョウにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		さばのぎんがみやき	さば みそ					
		とさあえ	ちくわ		ほうれんそう にんじん	はくさい もやし		
		わかめじる	かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ			
		こくとうビーンズ	だいず				さとう	
22	水	むぎごはん ギョウにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		かぼちゃひきにくサンドフライ	ふたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら
		ゆずかあえ	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	はくさい ゆずかじゅう	さとう	
		きりぼしだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ ミックスみそ		にんじん ねぎ	きりぼしだいこん	じゃがいも	
23	木	カレーピラフ ギョウにゅう	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ごはん	あぶら
		クリスピーチキン	とりにく				こむぎこ	あぶら
		はなやさいのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー		
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ もやし		
		クリスマスケーキ					クリスマスケーキ	