



令和4年 5月 献立表



犬山市立犬山北小学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		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
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
2	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき やさいのいぬやまちゃあえ けんちんじる	さけ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん てんちゃ	キャベツ きゅうり	ごはん	
6	金	さんさいうどん ぎゅうにゅう とりにくとしんじゃがいものあげに まっちゃんプリン	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	ねぎ しいたけ たまねぎ ふき わらび	うどん	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう あじフリッター ひじきのごもくに すましじる しそふりかけ	あじ だいず とりにく とうふ かまぼこ	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 しそ	こんにゃく しいたけ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら あぶら
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう げんきどん しんじゃがのみそしる やさいとくだものゼリー	ぶたにく かまぼこ とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら こまつな	たまねぎ ごぼう こんにゃく	むぎごはん さとう じゃがいも やさいとくだものゼリー	あぶら
11	水	モンキーデー (おべんとう)						
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのおかか こまつなときりほしだいこんのごまあえ ひじきいりつくねじる	かつお	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きりほしだいこん しょうが しいたけ だいこん ねぎ	むぎごはん	ごま
13	金	ごはん ぎゅうにゅう すぶた はるさめスープ スイートポテト	ぶたにく 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 たけのこ しいたけ たまねぎ きくらげ	ごはん でんぶん さとう はるさめ さつまいも さとう	あぶら
16	月	ぎゅうごぼうめし ぎゅうにゅう キャベツいりメンチカツ ゆかりあえ あいちのしらすだんごじる	ぎゅうにく ぎゅうにく ぶたにく しらす とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん ゆかりこ	ごぼう こんにゃく キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しいたけ ごぼう	ごはん さとう パンこ	あぶら あぶら
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのにくみそかけ こまつなとツナのあえもの わかだけじる	あつあげ とりにく あかみそ ツナ とうふ うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん		むぎごはん	ごま
18	水	モンキーデーよびび (おべんとう)						
19	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのちゃごろもてんぶら ほうれんそうのごまあえ とうふとわかめのみそしる のりつくだに	ちくわ とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	てんちゃ ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ		ごはん こむぎこ ごま	あぶら
20	金	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース えだまめサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいずミート ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ きゅうり えだまめ	ソフトめん でんぶん さとう	あぶら あぶら
23	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまだれかけ こまつなのおひたし チンゲンサイいりみそしる	とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	こまつな チンゲンサイ	もやし しめじ	ごはん さとう でんぶん ごま	あぶら
24	火	わかめごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ やさいのしおこんぶあえ かきたまじる	さば たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	しょうが キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん	あぶら
25	水	こがたロール ぎゅうにゅう やきそば フルーツのゼリーあえ かんそうこざかな	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ もやし きりほしだいこん しょうが パイナップル もも	こがたロール やきそばめん メロンゼリー いちごゼリー	あぶら
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう えびカツ ほうれんそうのなめだけあえ とんじる	えび ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ	むぎごはん パンこ ごま じゃがいも	あぶら
27	金	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ひじきのマリネ グレープフルーツ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん 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 グレープフルーツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら あぶら
30	月	ごはん ぎゅうにゅう あいちのやさしいりあげぎょうざ かんでんいりちゅうかサラダ ぶたにくとキャベツのちゅうかスープ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう いとかんでん	にんじん にんじん	たまねぎ れんこん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら
31	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソース チンゲンサイとたくわんあえ かぼちゃいりごまみそしる ぶどうゼリー	ぎゅうにく ぶたにく ミックスみそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ かぼちゃ にんじん	しめじ たまねぎ たくわん きりほしだいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	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。
 ・毎月19日は「食育の日」です。郷土料理や地場産物を使った料理を提供します。今月は、犬山茶を天ぷらの中に入れて「ちくわの茶衣天ぷら」が登場します。

【欠食の取扱について】
 ○ 病気やけが等による長期(連続4日以上)の欠席又は出席停止が見込まれる場合、欠食扱いとすることができます。
 ○ 欠食は、申し出から6日目(土・日・祝日含む)より対応可能です。