



令和4年 6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                  |
| 1  | 水 | ごもくごはん ぎゅうにゅう<br>あじのしおやき<br>キャベツのおかかあえ<br>アカモクつまれじる         | とりにく あぶらあげ<br>あじ<br>かつおぶし<br>アカモク たら とうふ | ぎゅうにゅう              | にんじん<br><br><br>にんじん ねぎ          | きりぼしだいこん ごぼう ほししいたけ<br><br>キャベツ きゅうり<br>だいこん れんこん | ごはん さとう                                | あぶら                    |
| 2  | 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>けんちんしのだのみそかけ<br>こまつなとひじきのあえもの<br>よしのじる      | とうふ あぶらあげ たら あかみそ<br>ツナ                  | ぎゅうにゅう<br><br>ひじき   | にんじん<br>こまつな<br>にんじん ねぎ          | <br><br>だいこん ごぼう                                  | むぎごはん<br>さとう                           | <br>ごま                 |
| 3  | 金 | カレーなんばん（しらたまうどん） ぎゅうにゅう<br>ごぼうサラダ<br>まっちゃんいりとうふドーナツ         | とりにく あぶらあげ かまぼこ<br>ハム<br>とうふ             | ぎゅうにゅう              | にんじん ねぎ<br>にんじん<br>まっちゃん         | たまねぎ ほししいたけ<br>ごぼう きゅうり キャベツ                      | しらたまうどん<br>こむぎこ さとう                    | あぶら<br>ごまドレッシング<br>あぶら |
| 6  | 月 | ごはん ぎゅうにゅう<br>たこのからあげ<br>かみかみあえ<br>とりだんごじる                  | たこ<br>ひよこまめ<br>かまぼこ とりにく                 | ぎゅうにゅう              | <br><br>こまつな にんじん<br>にんじん ねぎ     | <br><br>きりぼしだいこん きゅうり<br>たまねぎ                     | ごはん<br>こめこ でんぶん<br>さとう                 | <br>あぶら<br>ごま ごまあぶら    |
| 7  | 火 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ぶたキムチどん<br>きりぼしだいこんのみそしる<br>ヨーグルト             | ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ ミックスみそ                 | ぎゅうにゅう<br><br>ヨーグルト | にら<br>にんじん ねぎ                    | たまねぎ はくさいキムチ<br>きりぼしだいこん                          | ごはん<br>しらたき<br>じゃがいも                   | <br>ごま ごまあぶら           |
| 8  | 水 | パンズパン ぎゅうにゅう<br>スクールクロッケ（ソース）<br>そえやさい<br>チリコンカーン           | ぶたにく ぎゅうにく                               | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>にんじん<br>にんじん トマト         | たまねぎ<br>キャベツ<br>たまねぎ グリンピース マッシュルーム               | パンズパン<br>じゃがいも パンこ                     | <br>あぶら                |
| 9  | 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>ちゅうかはん<br>ひじきいりしゅうまい<br>きゅうりのちゅうかあえ         | ぶたにく うすらたまご なんと<br>ぶたにく                  | ぎゅうにゅう              | にんじん                             | たまねぎ はくさい だけのこ ほししいたけ<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン    | むぎごはん<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>さとう           | <br>あぶら<br>ごまあぶら ごま    |
| 10 | 金 | ごこごはん ぎゅうにゅう<br>いわしのうめに<br>こまつなのなめたけあえ<br>さんさいじる<br>あじさいゼリー | いわし<br><br>とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ           | ぎゅうにゅう              | <br>こまつな にんじん<br>ねぎ              | うめ<br>もやし なめたけ<br>さんさい だけのこ                       | ごこごはん                                  | <br>ごま                 |
| 14 | 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>きりぼしだいこんのそぼろどん<br>めひかりフライ<br>けんちんじる         | ぶたにく こうやどうふ<br>めひかり<br>とりにく とうふ          | ぎゅうにゅう              | ピーマン にんじん<br><br>にんじん ねぎ         | しょうが きりぼしだいこん<br><br>ごぼう だいこん                     | むぎごはん<br>さとう<br>パンこ<br>じゃがいも こんにゃく     | <br>あぶら<br>あぶら         |
| 15 | 水 | スライスパン ぎゅうにゅう<br>オムレツのデミソースがけ<br>げんきサラダ<br>トマトスープ           | たまご<br>ハム かつおぶし<br>ベーコン                  | ぎゅうにゅう              | <br>にんじん<br>かぼちゃ にんじん トマト あかピーマン | <br>きゅうり キャベツ コーン<br>たまねぎ スズキーニ にんにく              | スライスパン いちごジャム<br>さとう                   | <br>あぶら                |
| 16 | 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>レバーいりつくね<br>いんげんのごまあえ<br>にくじゃが              | とりにく<br><br>ぶたにく                         | ぎゅうにゅう              | <br>いんげん にんじん<br>にんじん            | たまねぎ<br>たまねぎ グリンピース                               | むぎごはん<br>さとう<br>じゃがいも こんにゃく さとう        | <br>ごま<br>あぶら          |
| 17 | 金 | きしめんじる（きしめん） ぎゅうにゅう<br>しらすいりいぬやまちゃかきあげ<br>がまごおりみかんゼリー       | とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>ちくわ                   | ぎゅうにゅう<br>しらす       | ねぎ<br>まっちゃん                      | たまねぎ ほししいたけ<br>ごぼう たまねぎ                           | きしめん<br>さつまいも こむぎこ でんぶん<br>がまごおりみかんゼリー | <br>あぶら                |
| 20 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう<br>さばのしおやき<br>やさいのしおこんぶあえ<br>こうやどうふのたまごとじ        | さば<br><br>とりにく たまご こうやどうふ ちくわ            | ぎゅうにゅう<br>こんぶ       | <br>こまつな にんじん<br>いんげん にんじん       | <br>きゅうり<br>たまねぎ                                  | ごはん<br>さとう                             | <br>あぶら                |
| 21 | 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>かいそうサラダ<br>れいとうパイন               | ぶたにく だいずミート とうふ あかみそ<br>ツナ               | ぎゅうにゅう<br>かいそうミックス  | にんじん ねぎ<br>にんじん                  | たまねぎ しょうが にんにく<br>キャベツ コーン<br>パイন                 | むぎごはん<br>でんぶん さとう<br>さとう<br>ごまあぶら      | <br>あぶら                |
| 22 | 水 | ロールパン ぎゅうにゅう<br>とりにくのトマトソース<br>キャベツのしモドしあえ<br>コーンポタージュ      | とりにく<br><br>ベーコン しろいんげんまめ                | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう    | <br>トマト<br>にんじん                  | たまねぎ にんにく<br>キャベツ きゅうり レモン<br>コーン たまねぎ            | ロールパン<br>さとう<br>さとう<br>じゃがいも こむぎこ      | <br>あぶら<br>バター あぶら     |
| 23 | 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>とうふハンバーグのあますあん<br>ひじきのごもくに<br>みつばいりかきたまじる   | とうふ とりにく<br>だいず ツナ はんぺん<br>たまご かまぼこ とうふ  | ぎゅうにゅう<br>ひじき       | <br>にんじん いんげん<br>にんじん みつば        | たまねぎ<br>こんにゃく<br>たまねぎ ほししいたけ                      | むぎごはん<br>さとう でんぶん<br>さとう<br>でんぶん       | <br>あぶら                |
| 24 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>いかフライ<br>ゆかりあえ<br>かぼちゃいりごまみそしる<br>のりのつくだに     | いか<br><br>ミックスみそ                         | ぎゅうにゅう              | <br>にんじん しそ<br>かぼちゃ にんじん ねぎ      | <br>キャベツ きゅうり<br>えのきたけ たまねぎ                       | ごはん<br>パンこ                             | <br>あぶら                |
| 27 | 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>カレー<br>ふくじんサラダ<br>かたぬきチーズ                   | ぶたにく<br><br>チーズ                          | ぎゅうにゅう              | にんじん                             | たまねぎ グリンピース<br>ふくじんづけ きゅうり キャベツ                   | むぎごはん<br>じゃがいも<br>さとう                  | <br>あぶら<br>あぶら         |
| 28 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう<br>かつおとだいずのみそがらめ<br>こまつなときりぼしだいこんのごまあえ<br>とうがんじる | かつお だいず あかみそ<br><br>とりにく                 | ぎゅうにゅう              | <br>こまつな にんじん<br>にんじん ねぎ         | <br>きりぼしだいこん<br>とうがん ほししいたけ しょうが                  | ごはん<br>でんぶん さとう<br>さとう                 | <br>あぶら<br>ごま          |
| 29 | 水 | あいちのこめこパン ぎゅうにゅう<br>れんこんサンドフライ<br>えだまめサラダ<br>もちむぎいりやさいスープ   | とりにく<br>えだまめ ツナ<br>ベーコン                  | ぎゅうにゅう              | <br><br>にんじん パセリ                 | れんこん たまねぎ しいたけ<br>コーン きゅうり<br>たまねぎ キャベツ もちむぎ      | こめこパン<br>パンこ<br>さとう<br>じゃがいも           | <br>あぶら<br>あぶら         |
| 30 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ごぼうのきんぴら<br>ふかしいも<br>みそすいとんじる                 | とりにく<br><br>あぶらあげ ミックスみそ                 | ぎゅうにゅう              | にんじん<br><br>にんじん ねぎ              | ごぼう<br>さとう<br>だいこん はくさい                           | ごはん<br>さとう<br>さつまいも<br>こむぎこ じゃがいも      | <br>ごま ごまあぶら           |

・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、犬山の抹茶をかきあげに入れた「しらす入り犬山抹茶かきあげ」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。