



令和4年 10月 こんだてひょう



犬山市立犬山北小学校

日	曜	こんだてめい 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	
4	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき やさいのしおこんぶあえ れんこんいりつくねじる いわしのひ	いわし とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり れんこん しょうが ほししいたけ だいこん	ごはん さとう でんぷん さといも	あぶら	
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりしゅうまい ブロッコリーのちゅうかあえ はっぽうさい	ぶたにく ぶたにく うすらたまご	ひじき いとかんでん	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン はくさい たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	
6	木	くりいりごもくごはん ぎゅうにゅう れんこんサンドフライ きのこじる じゅうさんや	とりにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ しいたけ なめこ しめじ ほししいたけ だいこん	ごはん さとう パンこ	くり あぶら あぶら	
7	金	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ビタミンたっぷりサラダ ブルーベリーゼリー 目の保護デー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん みずな ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース ごぼう	ソフトめん でんぷん	あぶら ごまドレッシング	
11	火	ごはん ぎゅうにゅう ごぼういりつくね ひじきのいために けんちんじる 歯の日	とりにく あぶらあげ だいす とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう コーン ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん さとう あぶら さといも		
12	水	レーズンロール ぎゅうにゅう さつまいもいりシチュー やきウインナー レモドレサラダ さつまいものひ	ベーコン ウインナー とりささみ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン レモン	レーズンロール さつまいも こむぎこ	バター あぶら あぶら	
13	木	げんまいごはん ぎゅうにゅう こんにゃくチャブチエ トックスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ にんじん	しょうが きくらげ たまねぎ しらたき だいこん もやし ほししいたけ	げんまいごはん さとう	ごまあぶら ごま あぶら	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう わふうクロック キャベツのおかかあえ みそにこみおでん	かつおぶし ぶたにく うすらたまご なまあげ はんぺん あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	れんこん キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも パンこ さとう さといも こんにゃく さとう	あぶら	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう あげギョウザ だいこんのナムル ユッケジャン	ぶたにく とりささみ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ほうれんそう ねぎ にんにく たけのこ もやし ほししいたけ	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	
18	火	てんちゃめし ぎゅうにゅう さばのたつたあげ こまつなのなめたけあえ あきのみかじる 毎月19日は食育の日	さば とりにく ミックスみそ	ぎゅうにゅう	てんちゃ にんじん ねぎ	しょうが なめたけ かぶ しめじ ごぼう こんにゃく	ごはん でんぷん ごま さつまいも	ごま あぶら ごま	
19	水	ミルクロール ぎゅうにゅう チリコンカン りんごとハムのさっぱりサラダ かたぬきレアチーズ	ミックスビーンズ ぶたにく だいすミート ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム りんご きゅうり	ミルクロール じゃがいも さとう	あぶら あぶら	
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ★ニジマスのかんろに ほうれんそうのしそひじきあえ とんじる	ニジマス ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう しそひじき	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう	むぎごはん さといも	ごま	
21	金	しらたまうどん 牛乳 ごもくうどん あいちけんさんにくだんご さつまいもとだいすのかりんとう	とりにく かまぼこ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ たまねぎ れんこん	しらたまうどん さつまいも でんぷん さとう	くらごま あぶら	
24	月	むぎごはん ぎゅうにゅう タコライス ゆでキャベツ コンソメスープ ひとくちゼリー (りんご・みかん)	ぶたにく だいすミート ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ コーン	むぎごはん あぶら じゃがいも ひとくちゼリー	あぶら	
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご くきわかめのじゃこいため だいこんのそぼろに	あつやきたまご ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう くきわかめ しらす	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ だいこん しいたけ	むぎごはん ごまあぶら ごま あぶら		
26	水	サンドロール ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ゆでやさい ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト	たまねぎ しょうが キャベツ キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	サンドロール さとう でんぷん じゃがいも		
27	木	しゃかいけんがく (おべんとう)							
28	金	ごはん ぎゅうにゅう わふうカレーどん みそしる みかん	ぶたにく なまあげ かまぼこ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ねぎ	たまねぎ はくさい だいこん みかん	ごはん あぶら	あぶら	
31	月	チキンライス ぎゅうにゅう いかフリッター パンブキンポタージュ	とりにく いか ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース たまねぎ	ごはん こむぎこ こむぎこ	あぶら あぶら バター 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。
 ・11日は「かみかみ献立」として、食物繊維が多く含まれる食品を使ったり、食材の組み合わせや調理法の工夫でよくかんで食べられる料理を提供します。
 ・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18日が食育の日献立で犬山茶を使った「てんちゃめし」が登場します。
 ※10/20(木)の「ニジマスの甘露煮」は国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業により無償提供されたものを使用します。

【欠食の取扱いについて】
 ○ 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。
 ○ 保護者からの欠食の申し込みをもって欠食扱いとなります。希望される場合は申し出をお願いします。