

令和 5年 5月 きゅうしょくこんだてひょう

犬山市立犬山北小学校

日	曜	献立名	主 材 と そ の 働 き					
			あか 赤 からだをつく 体を作る		みどり 緑 からだのちょうしをとの 体の調子を整える		き 黄 からだをうご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 にく たまご だいず だいず せいひん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ちゅうにゅうちゅうしゅういん こさかな かいそ 牛乳・乳製品・小魚・海藻	りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜	た やさい くだもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ パン・めん・いも・砂糖 米・パン・めん・いも・砂糖	ゆし しゅじつ 油脂・種実
1	月	わかめごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	
		とりのちやごろもてんぷら	とりにく		てんちゃ		こむぎこ	あぶら
		はるキャベツのゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり		
		ごじる	とうふ しろいんげんまめペースト ミックスみそ とうにゅう		にんじん ねぎ	えのきたけ しょうが こんにゃく	じゃがいも	
2	火	たけのこごはん きゅうにゅう	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう	
		かつおのおかかに	かつおのおかかに					
		すましじる	とうふ かぶとがたかまぼこ		こまつな にんじん	だいこん		
		ひゅうがなつゼリー					ひゅうがなつゼリー	
8	月	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		すとり	とりにく		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	あぶら
		もすくのスープ		もすく	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ		ごまあぶら
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー	
9	火	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		いかフライのレモンに	いかフライ			レモン	さとう	あぶら
		きりほしだいこんのごまあえ			こまつな	きりほしだいこん	さとう	ごま
		とりごぼうみそしる	とりにく とうふ ミックスみそ		にんじん	ごぼう たまねぎ えのきたけ		
11	木	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		あじのしおやき	あじ					
		じゃがいもとツナのにも	オイルツナ		にんじん	グリーンピース	じゃがいも さとう	あぶら
		つくねじる	とりにく		ねぎ にんじん	しょうが ごぼう ほししいたけ だいこん	でんぶん	
12	金	さんさいうどん（しらたまうどん） きゅうにゅう	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	しらたまうどん	
		あげたこやき					たこやき	あぶら
		こまつなとツナのあえもの	オイルツナ		こまつな にんじん			ごま
15	月	むぎごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		ひよこまめのポークカレー	ぶたにく ひよこまめ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき		きゅうり キャベツ	さとう	あぶら
		あまなつ				あまなつ		
16	火	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		とりにくとだいこんのもの	とりじく はんぺん		にんじん	だいこん	さとう	あぶら
		きびなごからあげ	きびなごからあげ					あぶら
		チンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ にんじん	もやし		ごま
18	木	むぎごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		しゅうまい	しゅうまい					
		マーボーとうふ	ぶたにく ぶたレバー とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
		パンパンジー	オイルささみ	いとかんてん		きゅうり	さとう	ねりごま ごまあぶら
19	金	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		ほきのしんたまねぎソース	ほき			たまねぎ にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら
		はるキャベツとしらすのさっぱりあえ	ほそけすり	しらす	にんじん	キャベツ きゅうり ねりうめ		
		しんじゃがとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ あかみそ	わかめ	ねぎ		じゃがいも	
22	月	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		タッカンジョン	とりにく だいず			にんにく	でんぶん こむぎこ さとう	あぶら
		さんしょくナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら ごま
		ズンドウプチゲ	とうふ ぶたにく		にら	だいこん はくさい はくさい キムチ		ごまあぶら
23	火	むぎごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		さんしょくそぼろどんのぐ	とりにく いりたまご			しょうが たまねぎ えだまめ きりほしだいこん	さとう	あぶら
		こんさいじる	とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく	じゃがいも	
		ヨーグルト		ヨーグルト				
24	水	こがたロールパン きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	あぶら
		やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	やきそばめん	あぶら
		だいこんのちゅうかあえ	オイルツナ			だいこん きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら ごま
		かんそうこざかな	かんそうこざかな					
25	木	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぶん	あぶら
		やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		
		しんたまねぎのしろみそしる	とうふ あぶらあげ しろみそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ		
26	金	ソフトめんミートソース きゅうにゅう	ぶたにく だいずミート	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	ソフトめん こむぎこ	あぶら
		えだまめサラダ	ハム			えだまめ コーン キャベツ きゅうり	さとう	あぶら
		オレンジ				オレンジ		
29	月	むぎごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		こんにゃくチャプチェ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	しょうが きくらげ たまねぎ しらたき	さとう	ごまあぶら ごま
		ささみととうふのスープ	ささみみずに とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	でんぶん	
		かたぬきチーズ		チーズ				
30	火	ぎゅうごぼうめし きゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	ごはん さとう	あぶら
		とうふだんご	とうふだんご					
		かわりつけ				きゅうり だいこんづけ		ごま
		ふだま汁	とうふ かまぼこ		ねぎ にんじん	えのきたけ	まるふ	
31	水	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		ソフトカレーフライ	ソフトカレーフライ					あぶら
		たまねぎのわふうサラダ	オイルツナ			キャベツ たまねぎ コーン		わふうドレッシング
		いもだんごじる	とりにく あぶらあげ		ねぎ にんじん	だいこん	じゃがもちボール	

- ・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」として、教科と関連した献立が登場します。5月は「3年生国語春のくらし」より、春キャベツ、新玉ねぎ、新じゃがを味わいます。



給食の欠食・返金等について

欠食の申し込みについては、原則病気やけが等による長期(連続4日以上)の欠食が見込まれ、保護者からの欠食の申し込みをもって欠食扱いとします。出席停止の場合も同様の扱いとします。変更可能日については、連絡をいただいたときにお伝えします。