

# 令和 5年 6月分 きゅうしょくこんだてひょう

犬山市立犬山北小学校

日	曜日	献立名	おも さいりょう と その はたら き 主 材 料 と そ の 働 き					
			あか からだつ く 赤 体を作る		みどりからだつし との 緑 体の調子を整える		き 黄 からだつ く 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
			きかなにく たまごだいず だいずせいひん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅうせいひん せいひん ぎかな 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 ぐだもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ パン・めん・いち・きょう糖 米・パン・めん・いち・砂糖	ゆし しじつ 油脂・種実
1	木	ごはん きゅうにゅう とりにく だいず あかみそ やさいのしおこんぶあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう しおこんぶ		にんじん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり ほししいたけ	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま
2	金	ごはん きゅうにゅう さばのしおやき きりほしだいこんのもの さわにわん	さば ちくわ あぶらあげ ぶたにく		にんじん にんじん みつば	きりほしだいこん えのきたけ ごぼう たけのこ	ごはん さとう	あぶら
5	月	ごはん きゅうにゅう たこのからあげ とりにく とうぼうのいために チンゲンサイいりみそしる	たこのからあげ とりにく とうふ あぶらあげ ミックスみそ		チンゲンサイ	ごぼう むきえだまめ しょうが たまねぎ	ごはん しらたき さとう	あぶら
6	火	きんめロウカットげんまいごはん きゅうにゅう はっほうさい ひじきいりしゅうまい ちゅうかさサラダ	ぶたにく いか むきえび うすらたまご ひじきいりしゅうまい ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ きゅうり	きんめロウカットげんまいごはん でんぷん	あぶら ごまあぶら
7	水	パンズパン きゅうにゅう フィッシュバーガー ゆでやさい チリコンカーン	フィッシュポーション ミックスビーンズ きゅうひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ グリンピース マッシュルーム	パンズパン	あぶら タルタルソース あぶら
8	木	ごこごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき きゅうりのうめあえ けんちんじる	ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり ねりうめ ごぼう だいこん こんにゃく	ごこごはん さとう でんぷん	あぶら
9	金	しらたまうどん きゅうにゅう にくみそソース くきわかめのかみかみサラダ あじさいゼリー	ぶたひきにく ぶたレバー ちくわ あかみそ ツナ くきわかめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ グリンピース きりほしだいこん	しらたまうどん さとう でんぷん	あぶら
13	火	むぎごはん きゅうにゅう ピピンパ はるさめスープ スイートポテト	ぶたにく たまごやき ベーコン	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく きりほしだいこん たけのこ ほししいたけ	むぎごはん さとう	ごまあぶら ごま
14	水	スライスパン きゅうにゅう だいずクリーム アジのフリッター なつやさいのラトウユスープ	アジのフリッター ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ スッキーニ なす パプリカ セロリー	スライスパン だいずクリーム	あぶた オリーブあぶら
15	木	ごはん きゅうにゅう わふうコロッケ ゆかりあえ かぼちゃいりごまみそしる	ぶたにく ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	ごはん わふうコロッケ	あぶら ねりごま ごま
16	金	むぎごはん きゅうにゅう ポークカレー ひじきのサラダ オレンジ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ	むぎごはん じゃがいも	あぶら あぶら
19	月	ごはん きゅうにゅう めひかりフライ やさいのいぬやまちゃあえ あいちのめくみじる	めひかりフライ とりにく うすらたまご はっちょうみそ	ぎゅうにゅう	にんじん おちゃ チンゲンサイ にんじん みつば	キャベツ きゅうり ごぼう なす こんにゃく	ごはん	あぶら
20	火	キムたくチャーハン きゅうにゅう やきぎょうざ トックスープ キャンディチーズ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	はくさい キムチ たくあん たまねぎ だいこん ほししいたけ	むぎごはん	ごまあぶら
21	水	あいちのこめパン きゅうにゅう ウィンナー ツナサラダ しろいんげんまめのとうにゅうスープ	ウィンナー ツナ ベーコン しろいんげんまめペースト とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ れんこん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	あいちのこめパン	あぶら
22	木	ごはん きゅうにゅう さわらのあげに しのだあえ わかめじる	さわら あぶらあげ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま
23	金	きしめん きゅうにゅう きしめんじる しらすりかきあげ アセロラゼリー	とりにく かまぼこ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ごぼう たまねぎ	きしめん さつまいも こむぎこ でんぷん	あぶら
26	月	ごもくごはん きゅうにゅう いわしのうめに はりはりづけ ふだまじる	とりにく あぶらあげ いわしのうめに とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	ごぼう ほししいたけ きりほしだいこん きゅうり えのきたけ	ごはん さとう	あぶら
27	火	ごはん きゅうにゅう けんちんしのだのもの こまつなのなめたけあえ こじる	けんちんしのだ ぶたにく とうふ ミックスみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん ねぎ	しょうが もやし なめたけ しょうが こんにゃく	ごはん さとう	ごま
28	水	ロールパン きゅうにゅう スパイシーチキン もちむぎいりやさいスープ えだまめとコーンのいたためもの	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ むきえだまめ コーン	ロールパン でんぷん	あぶら あぶら
29	木	むぎごはん きゅうにゅう マーボーどうふ かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたひきにく だいずミート とうふ あかみそ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	むぎごはん でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら
30	金	ごはん きゅうにゅう にくじゃが キャベツいりメンチカツ チンゲンサイのごまあえ	ぶたにく キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく もやし	ごはん じゃがいも	あぶら あぶら 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。
- ・今月19日は「愛知を食べる学校給食の日」として、犬山産や愛知県産の食材を使った献立が登場します。
- ・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。今月は21日に、4年生理科「植物の育ち方」より、野菜の葉・くき・根を使った献立を味わいます。

**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。