



にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					
			からだをつく 体を作る		からだをうごかし 体の調子を整える		からだ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	スパゲティボリタン ぎゅうにゅう ししゃもフリッター えだまめサラダ キャベツのスープ	ベーコン ししゃもフリッター えだまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	あぶら
3	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのナムル ぎょうざ フローズンヨーグルト	ぶたにく レバー とうふ みそ ぶたにく あつあげ はんぺん かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも さとう	あぶら あぶら あぶら
4	水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう キャシュ ごぼうサラダ チリピーンズ	たまご とりささみ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ なまぐらい		しめじ ごぼう きゅうり たまねぎ グリンピース	パン じゃがいも	ごまドレッシング あぶら
5	木	ごはん ぎゅうにゅう たこのからあげ きゅうりとじゃこのすのもの ごじる	たこ ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	あぶら
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみさかなのフライ ゆかりあえ ごろごろぐざいのけんちんじる	にぎすフライ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも	あぶら
7	土	オムライス（チキンライス&たまごやき） ぎゅうにゅう ひじきのマリネ コンソメスープ	とりにく うすやきたまご とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ たまねぎ コーン キャベツ	アルファかまい もちむぎ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら あぶら あぶら
10	火	ごこくごはん ぎゅうにゅう いろどいやさいとまめのカレー ナタデココいりフルーツポンチ	とりにく レバー えだまめ レンズまめ だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが パイン もも パナナ	こめ ごこく さとう	あぶら
11	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに はりはりづけ けんちんじる	いわしのうめに とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり もやし ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さとう	
12	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かきあげ こうやどうふのたまごとじ メロン	ちくわ とりにく たまご こうやどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう あみえび	にんじん ほうれんそう にんじん	ごぼう たまねぎ グリーンピース たまねぎ メロン	こめ むぎ こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら
13	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき くきわかめのきんぴら きりぼしだいこんいりみそじる	さわら とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にんじん ねぎ	こんにゃく キャベツ きゅうり ねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう でんぶん みりん	あぶら あぶら あぶら
16	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため しょうろんぼう かんてんいりちゅうかスープ	ぶたにく あつあげ こうやどうふ しょうろんぼう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かんてん チンゲンサイ	たまねぎ はくさいキムチ きくらげ ほししいたけ しょうが	こめ さとう	あぶら
17	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのおろしに やさいのうめおかかあえ とうがんじる	さば かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	だいこん キャベツ もやし ねりうめ とうがん ほししいたけ しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら
18	水	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ こまつなごまあえ しんじゃがいりスタミナじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが にんにく もやし だいこん にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら あぶら あぶら
19	木	ごはん ぎゅうにゅう めひかりフライ あいちのあかしそあえ あいちのめぐみすましじる がまごおりみかんミニゼリー	めひかりフライ とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ チンゲンサイ にんじん みつば	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく	こめ がまごおりみかんゼリー	あぶら
20	金	きしめん ぎゅうにゅう ぐたくさんきしめんじる つくねだんご ほうじちゃとおからのむしケーキ	とりにく こうやどうふ あぶらあげ つくねだんご おから とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ほうじちゃ	さんさい えのきたけ ほししいたけ たまねぎ	きしめん ホットケーキミックス さとう	あぶら あぶら
23	月	てまきずし（すめし・のり） ぎゅうにゅう てまきずしのぐ（あなごに・たまごやき） てまきずしのぐ（かわりづけ） つみれじる	あなごに たまごやき いわしつみれ とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	きゅうり だいこんづけ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう ごま	
24	火	フォカッチャ チキンのハーブやき パンネアラピータ チョップドサラダ フリットッレ（イタリアのあげがし）	とりにく ぎゅうにく ぶたにく だいずミート たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく コーン キャベツ きゅうり ほしびどう	パン オリーブあぶら オリーブあぶら ドレッシング あぶら	
25	水	しょうがとぶたばらのまぜごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ほうれんそうのなめたけあえ わかめじる さくらんぼ	ぶたにく ちくわ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	ごぼう しょうが もやし えのきたけ さくらんぼ	アルファかまい こむぎこ	あぶら あぶら あぶら
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう チヂミ こんにゃくチャブチェ トックスープ	おからパウダー ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ あみえび	にら にんじん にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ しらたき きくらげ しょうが だいこん もやし ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ	あぶら あぶら あぶら
27	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン（しる） こうやどうふとりにくのあまがらめ はちみつレモンゼリー	ぶたにく こうやどうふ とりにく えだまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	コーン もやし キャベツ	ちゅうかめん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら あぶら あぶら
30	月	むぎごはん ぎゅうにゅう サーモンバーグ おから ひじきのそぼろいため キャベツとあぶらあげのみそじる	サーモンバーグ おから とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん こまつな にんじん ねぎ	コーン ごぼう こんにゃく キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう	マヨネーズ 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」として、愛知県や犬山市の食材を使った献立が登場します。今月は19日に、愛知県の食材を使用した料理を紹介します。
※ 献立内容は都合により変更することがあります。

給食回数：21回

◆給食欠食の取扱いについて◆

連続して4日以上欠席又は出席停止が見込まれる場合、保護者から欠食の申し出があれば、申し出日から起算して6日目（土日祝含む）より対応可能です。
復食日が決まっている場合は併せてお伝え下さい。予定より早く登校可能となった際は、弁当の持参をお願いする場合がありますのでご了承をお願いします。