



令和8年2月 こんだてひょう

犬山市立城東小学校

日 曜	月 曜	月 曜	月 曜	月 曜	月 曜	主な材料とその働き					
						からだで 体を作る		からだでうつし ての働き		からだでうつし ての働き	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群
						さかなにく 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	さかなにく 牛乳・乳製品・小魚・海藻	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	ごめ・パン・めん・いも・砂糖	油・油脂・種実
2	月	2月	2月	2月	2月	しょうがとぶたばらのごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	れんこん しょうが	アルファかまい	あぶら
		きびなこのからあげ				きびなこのからあげ					あぶら
		キャベツのおかかあえ				かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり		
		じゃがいもとえのきみそしる				とうふ みそ	わかめ	ねぎ	えのきだけ	じゃがいも	
3	火	3月	3月	3月	3月	ごはん ぎゅうにゅう だいがくせいの かんがえた	ぎゅうにゅう			こめ	
		いわしのかばやき				いわしひらき			しょうが	さとう	あぶら
		ゆずとはくさいのわふうあえ せつぶんのこんだて				かつおぶし		にんじん	はくさい ゆず		
		おによけじる				ぶたにく とうふ だいす みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく		
		でこぼん							でこぼん		
4	水	4月	4月	4月	4月	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン	
		ささみのおおばばいにくフライ				ささみフライ			レモン にんにく しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら
		ひじきのマリネ				オイルツナ	ひじき		きゅうり キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら
		はくさいいりクリームスープ				とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ	こむぎこ	バター あぶら
5	木	5月	5月	5月	5月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		むぎ こめ	
		しゅうまい				しゅうまい					あぶら
		だいこんのちゅうかあえ						にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
		かぶいりマーボー				ぶたにく とうふ だいすミート みそ		にんじん	かぶ しょうが にんにく はくさい たまねぎ ねぎ	さとう	ごまあぶら
6	金	6月	6月	6月	6月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	
		あつやきたまご				あつやきたまご					
		くきわかめのきんぴら				きゅうにく あぶらあげ	くきわかめ	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら ごま
		しらすつみれじる				とうふ しらすいりつみれだんご	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ		
9	月	9月	9月	9月	9月	ルーローはん(ごはん) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	
		ルーローはん(ぐ) たいわんの りょうり				ぶたにく うずらたまご		こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら
		はるさめサラダ りょうり				ハム			きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら
		ルオボータン(だいこんスープ)				ささみ とうふ		ねぎ	だいこん しょうが		
10	火	10月	10月	10月	10月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	
		おからいりバーグのやさいあんかけ				ハンバーグ		にんじん	たまねぎ	さとう でんぶん	
		こまつなときりぼしだいこんのごまあえ						こまつな	きりぼしだいこん	さとう	ごま
		ごじる				ぶたにく とうふ だいす とうにゅう みそ		にんじん ねぎ	えのきだけ しょうが こんにゃく		
12	木	12月	12月	12月	12月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		むぎ こめ	
		あじのたつたあげ				あじ			しょうが	でんぶん	あぶら
		ひじきのそぼろいため				とりにく あつあげ	ひじき	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら
		かすじる				あぶらあげ とうふ みそ		にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ	さといも さけかす	
13	金	13月	13月	13月	13月	カレーなんばんソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	ソフトめん
		パンパンジー				オイルささみ	いとかんてん		きゅうり もやし	さとう	ねりごま あぶら ごまあぶら
		プラウニー				たまご				さとう こむぎこ チョコチップ	バター
16	月	16月	16月	16月	16月	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ		こめ	
		ぶたにくとあつあげのもの				ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら
		あいちのれんこんいりつくね						にんじん ほうれんそう	もやし なめだけ		
		キャベツのゆかりあえ						にんじん あかじそ	キャベツ きゅうり		
17	火	17月	17月	17月	17月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	
		ちくわとみえびのかきあげ				ちくわ えだまめ	みえび	にんじん	たまねぎ	さつまいも こむぎこ でんぶん	あぶら
		やさいのなめだけあえ				のり			たまねぎ しょうが きゅうり	さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら
		ごまみそしる				とうふ とうにゅう みそ		にんじん ねぎ	かぶ だいこん はくさい こんにゃく		ごま
18	水	18月	18月	18月	18月	チキンライス	とりにく えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ほししいたけ しょうが	アルファかまい アルファかもちごめ さとう ごまあぶら
		げんまいフレークいりミートローフ				ぶたにく だいすミート			たまねぎ れんこん	さとう げんまいフレーク	
		りんごとツナのさっぱりサラダ				オイルツナ			りんご きゅうり	さとう	あぶら
		たっぷりやさいとウインナーのスープ				ウインナー		にんじん バセリ	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも でんぶん	
19	木	19月	19月	19月	19月	ごはん ぎゅうにゅう いぬやま・あいちをあじわおう	ぎゅうにゅう			こめ	
		さわらのもりぐちたいこんさいきょうやき				さわら しろみそ			もりぐちづけ	さとう	
		みずないりしおこんぶあえ				しおこんぶ	みずな にんじん		キャベツ きゅうり		
		こんさいのみぞれじる				とりにく とうふ	にんじん ねぎ		ごぼう れんこん こんにゃく	さといも でんぶん	
20	金	20月	20月	20月	20月	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう	ぶたにく なると いか えび	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ たけのこ きくらげ	ちゅうかめん でんぶん
		にくだんごのもちごめむし				ぶたにく たまご	ひじき	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが コーン	もちごめ でんぶん	ごまあぶら
		ひよこめとさつまいものかりんとう				ひよこめ	しらすぼし			さつまいも でんぶん さとう	あぶら
24	火	24月	24月	24月	24月	むぎごはん ぎゅうにゅう				むぎ こめ	
		おやこに				とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ		ねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら
		わふうコロッケ								わふうコロッケ	あぶら
		やさいのごまあえ						にんじん	キャベツ もやし		ごま
25	水	25月	25月	25月	25月	コムチエン(ベトナムチャーハン) ぎゅうにゅう	ぶたにく えび たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく パクチー ねぎ	こめ
		えびいりはるまき				えび		ビーマン にんじん	やまねぎ にんにく しょうが なす	はるまきのかわ	あぶら
		フォー・ガー(こめこめんのスープ)				とりにく		チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ レモンじる		
		チュー(ベトナム風ココナツツしるこ)				ぎゅうにゅう			あずき	さつまいも さとう タピオカ	
26	木	26月	26月	26月	26月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		むぎ こめ	
		とうふステーキあまずあんかけ				とうふステーキ				さとう でんぶん	
		れんこんのごまマヨあえ						にんじん こまつな	れんこん コーン		ごま マヨネーズ
		とりつくねじる				とりにく		にんじん	しょうが ねぎ だいこん はくさい ほししいたけ	さといも	
27	金	27月	27月	27月	27月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	
		さばのかんこくに				さば			しょうが にんにく	さとう	
		もやしのナムル						にんじん	もやし きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら ごま
		わかめスープ				とりにく とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ		ごまあぶら