



9月 こんだてひょう

犬山市立城東小学校

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		からだをしょうじく 体の調子を整える		からだをうごかす 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	あぶら脂・種実
2	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	さいがいじ	ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		ツナカレー	ツナ だいす	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
		ほそんしょうざいときゅうりのサラダ	ささみ	ひじき	きゅうり コーン きりぼしだいこん	さとう	あぶら	
		かんづめ&ドライフルーツのポンチ			みかん クレープフルーツ もも パイナップル レーズン	さとう		
3	木	ぶたごぼうめし ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	アルファかまい さとう アルファもちこめ	あぶら
		さつまいもクロック				クロック	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			
		もずくじる	とうふ かまぼこ	もずく	えのきだけ だけのこ			
4	金	セレクトれいとうデザート (ミルクアイス・ぶどうシャーベット・れいとうパイナップル)		ミルクアイス		れいとうパイナップル	ぶどうシャーベット	
		ひやしちゅうか(めん) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
		ひやしちゅうか(ぐ・スープ)	やきぶた たまごやき	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら	
		とりのからあげ	とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	
7	月	なし				なし		
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		いわしのうめ	いわしうめ					
		チンゲンサイとたくあんあえ		チンゲンサイ	もやし だいこんづけ		ごま	
8	火	なつやさいのみそしる	とりにく とうふ みそ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす			
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		ビビンバ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうもろこし たまごやき	にら にんじん ねぎ	にんにく だけのこ もやし	さとう	あぶら	
		ぶたキムチスープ	ぶたにく とうふ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ ほししいだけ		あぶら	
9	水	フロズンヨーグルト		フロズンヨーグルト				
		なつやさいのパスタ ぎゅうにゅう	ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン	ズッキーニ なす パプリカ	スパゲッティ	オリーブオイル
		いかフライのレモンに	いかフライ			レモンじる	さとう	あぶら
		ささみとえだまめのサラダ	ささみ えだまめ			キャベツ きゅうり	さとう	あぶら
10	木	コーンスープ			にんじん パセリ	コーン たまねぎ		
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		わふうおろしハンバーグ	れんこんいりハンバーグ			だいこん		
		こまつなともやしのおひたし	けつりぶし	こまつな にんじん	もやし			
11	金	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		
		れいとうみかん			みかん			
		あいちのだいこんばごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ	
		なすみそメンチカツ	メンチカツ					あぶら
14	月	きゅうりのあますあえ			にんじん	きゅうり	さとう	
		そうめんじる	かまぼこ うすらたまご	にんじん	ほししいだけ ねぎ	そうめん		
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とうふステーキあますあんかけ	とうふステーキ			さとう でんぶん		
15	火	ひじきのごもくに	ツナ はんぺん えだまめ	ひじき	にんじん	コーン		あぶら
		かきたまじる	たまご かまぼこ		にんじん	たまねぎ えのきだけ ほししいだけ ねぎ	でんぶん	
		ピリヤニ ラッシー	とりにく	のむヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	アルファかまい	あぶら
		サモサ					サモサ	あぶら
16	水	チャナサラダ	ひよこまめ		あかピーマン	コーン きゅうり キャベツ	ドレッシング	
		ラッサムふうスープ			にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さけのみそマヨやき	さけ あつあげ みそ	にんじん ピーマン	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	
17	木	キャベツのてんちゃあえ		にんじん てんちゃ	キャベツ きゅうり		ごま	
		とうがんじる	とりにく	にんじん ねぎ	とうがん ほししいだけ しょうが	でんぶん		
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	
18	金	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		
		さつまいもいりみそしる	とうふ みそ	ねぎ		えのきだけ	さつまいも	
		しらたまうどん ぎゅうにゅう	まごわやさしいこんだて①	ぎゅうにゅう			しらたまうどん	
		サラダうどん	ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン	さとう	
21	月	とりにくとじゃがいものごまがらめ	とりにく だいす				でんぶん じゃがいも さとう	あぶら
		はちみつレモンゼリー		ヨーグルト		レモンじる	はちみつ さとう	
22	火							
23	水							
24	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	まごわやさしいこんだて②	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		さんまのぎんがみやき	さんまのぎんがみやき					
		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	
		とりだんごじる	とりにくだんご とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきだけ	さといも	
25	金	ごはん ぎゅうにゅう	おつきみこんだて	ぎゅうにゅう		はくさい	こめ	
		あつやきたまご	たまごやき					
		やさいのなめたけあえ		こまつな にんじん	なめたけ		ごま	
		おつきみじる	さけだんご とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい しめじ		
28	月	おつきみデザート					おつきみデザート	
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		はるまき	はるまき					あぶら
		マーボーどうふ	ぶたにく だいすミート とうふ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
29	火	もやしときゅうりのちゅうかあえ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あきさばのしおやき	さば					
		ゆかりあえ		にんじん しそ	キャベツ きゅうり			
30	水	けんちんじる	とりにく とうふ		ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	さといも		
		てりやきチキンドッグ(パ) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		てりやきチキンドッグ (てりやきチキン・ゆでキャベツ・タルタルソース)	とりにく	にんじん	キャベツ	さとう		
		ほうれんそうとまめのとうにゅうポタージュ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぶん	あぶら	
31	木	フルーツのゼリーあえ						

・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。 給食回数：18回

・にんにくと冬瓜は、地域で育った食材を使用予定です。

・毎月19日は「食育の日」です。『まごわ(は)やさしい』豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いも を取り入れた献立を実施します。

※ 献立内容は都合により変更することがあります。