令和８年11月　こんだてひょう

犬山市立城東小学校

4日・16日・20日・30日
アイデアあさごはん・・・ななめあおもじ

おはなしきゅうしょく・・・あかもじ

日	曜		主な材料とその働き					
			体を作る		体の調子を整える		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	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ	
		けんちんしのだのにもの	けんちんしのだ			しょうが	さとう	
		はくさいとかきのあまずあえ				はくさい　かき	さとう	
		とんじる	ぶたにく　とうふ　あかみそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう	さといも	
3	火	ぶんかのひ						
4	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		だいずハンバーグのきのこあんかけ	ハンバーグ			しめじ　えのきだけ	さとう　でんぷん	
		わふうポテトサラダ		しおこんぶ	にんじん	れんこん　えだまめ　コーン	じゃがいも	マヨネーズ
		とうがんとみつばとほしえびのすましじる	とうふ	わかめ　あみえび	ねぎ　にんじん	とうがん　みつば		
5	木	きなこあげパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン　さとう	あぶら
		オムレツ	オムレツ					
		ごぼうとささみのサラダ	ささみ		にんじん	ごぼう　きゅうり		ごまドレッシング
		トマトいりコンソメスープ	ベーコン		にんじん　トマト　パセリ	たまねぎ　マッシュルーム　にんにく	じゃがいも	オリーブオイル
6	金	きんきゅうじようカレーごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			カレーごはん	
		たことこんさいのあまがらめ	たこ			れんこん　ごぼう	でんぷん　さとう	あぶら
		さつまいものごまみそしる	とりにく		こまつな	かぶ　ねぎ	さつまいも　さとう　こむぎこ	ごま
		りんご				りんご		
9	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		チーズいりキムチにくじゃが	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ　はくさいキムチ　こんにゃく	じゃがいも　さとう	ごまあぶら
		あいちしそいりとりはるまき	あいちしそいりとりはるまき					あぶら
		かんてんいりちゅうかサラダ		いとかんてん	にんじん	きゅうり　きりぼしだいこん　コーン	さとう	ごまあぶら
10	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		いわしのしょうがに	いわししょうがに					
		かんとうに	とりにく　うずらたまご　あつあげ　はんぺん	こんぶ		だいこん　ほししいたけ　こんにゃく	さといも　さとう	
		キャベツのごまずあえ		わかめ	にんじん	キャベツ　コーン　きりぼしだいこん	さとう	ごま　ごまあぶら
11	水	手まきずし（すめし）　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　さとう	
		てまきのぐ（にくしぐれ）	ぎゅうにく			ごぼう　しょうが　こんにゃく	さとう	あぶら
		てまきのぐ（ツナマヨ） きゅうしょく	ツナ			きゅうり		ノンエッグマヨネーズ
		てまきのぐ（かわりづけ） ししょくかい			こまつな	だいこんづけ		ごま
		あわせだしのかきたまじる	たまご　かまぼこ　ふ	こんぶ	にんじん	ほししいたけ　ねぎ		ごま
		ほうじちゃプリン		ぎゅうにゅう　生クリーム		ほうじちゃ	さとう	
12	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ	
		チキンとまめのカレー	とりにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　グリーンピース　にんにく　しょうが	レンズまめ	あぶら
		たこやきフライ	たこやきフライ					あぶら
		じゃこサラダ		しらすぼし		きゅうり　キャベツ	さとう	あぶら
13	金	ソフトめん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
		ミートソース	ぶたにく　ぶたレバー　だいずミート		にんじん　トマト	たまねぎ　グリーンピース	こむぎこ	あぶら
		ポテトとコーンのさけマヨチーズやき	さけ　おからパウダー	チーズ		コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
		ひじきのマリネ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	
16	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ	
		めひかりのフライ	めひかりのフライ					あぶら
		キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり		
		つくねじる	とりにく		ねぎ　にんじん	しょうが　ほししいたけ　だいこん	でんぷん　さといも	
17	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ	
		だいずいりナゲット	ナゲット					あぶら
		マカロニとりんごのサラダ	ハム	ヨーグルト		りんご　きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ
		ドラキュラスープ（ミネストローネ）	ベーコン		にんじん　トマト　パセリ	とうがん　キャベツ　たまねぎ　セロリ　にんにく		
18	水	くろまめごはん　ぎゅうにゅう	くろまめ	ぎゅうにゅう			アルファーかまい　アルファかもちごめ	あぶら
		さわらのデカンショねぎふうたれかけ	さわら		ねぎ	しょうが	さとう	
		さつまいもサラダ しまいとしをあじわおう			にんじん	きゅうり　たまねぎ	さつまいも	マヨネーズ
		ボタンなべふうじる ～たんばささやまし～	ぶたにく　あつあげ　はっちょうみそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　はくさい　こんにゃく		
19	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		でんがくステーキどん いぬやまを	とうふステーキ　あかみそ				さとう　はちみつ	ごま
		やさいのいぬやまちゃあえ ど～んと			にんじん　てんちゃ	キャベツ　きゅうり	さとう	ごま
		いぬやまにゅうめん あじわおう！	とりにく　かまぼこ　あぶらあげ		ねぎ	だいこん　しょうが	ひやむぎ	
		きびだんご					きびだんご	
20	金	しめじとくりのたきこみごはん　ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　ほししいたけ　しめじ　こんにゃく	アルファーかまい　アルファかもちごめ　さとう	くり
		だしまきたまご だしであじわう	だしまきたまご					
		こまつなのにびたし わしょくの日	あつあげ		こまつな　にんじん		さとう	
		はっちょうみそのみそしる	とうふ　あぶらあげ　はっちょうみそ		ねぎ	なめこ　だいこん	さといも	
23	月	きんろうかんしゃのひ						
24	火	がっこうホリデー						
25	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		マーボーどうふ	ぶたにく　ぶたレバー　だいず　とうふ　あかみそ		にんじん　ねぎ	はくさい　たまねぎ　しょうが　にんにく	でんぷん　さとう	ごまあぶら
		しゅうまい	しゅうまい					
		チンゲンサイのちゅうかあえ			チンゲンサイ　ブロッコリー		さとう	ごまあぶら　ごま
26	木	ロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		アルファベットパスタいりチャウダー	ベーコン	ぎゅうにゅう　生クリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも　こむぎこ　パスタ	バター　あぶら
		やきウインナー	ウインナー					
		ツナサラダ	ツナ			きゅうり　キャベツ　たまねぎ	さとう	あぶら
27	金	しらたまうどん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん	
		カレーなんばん	ぶたにく　ぶたレバー　あぶらあげ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ほししいたけ		あぶら
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら
		きりぼしだいこんのツナあえ	ツナ			キャベツ　きゅうり　きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら
		おにまんじゅう					さつまいも　さとう　こむぎこ	
30	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		コロッケ					コロッケ	あぶら
		しのだあえ	あぶらあげ		ほうれんそう　にんじん	キャベツ		
		もりぐちづけいりさけかすとんじる	ぶたにく　とうふ　あかみそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう　もりぐちづけ	さといも　さけかす	

・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

・毎月19日は「食育の日」です。今月は『愛知を食べる学校給食の日』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。
『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　を取り入れた献立については20日に実施します。
※ 献立内容は都合により変更することがあります。