



令和5年度11月 こんだてひょう

犬山市立城東小学校

日 曜	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
1 水	ごはん ぎゅうにゅう ピビンバ はるさめスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく きりほしだいこん もやし たまねぎ ほししいたけ	ごめ さとう はるさめ はちみつレモンゼリー	ごまあぶら ごま
2 木	あきのこうがいがくしゅう (ぜんこう きゅうしよなし)						
6 月	ごはん ぎゅうにゅう げんきどん とうふやさんのとうふじる さつまいもスナック	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく だいこん	ごめ さとう さといも さつまいもスナック	あぶら ごまあぶら
7 火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに しそひじきあえ タンダのさんさいじる	いわし とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり ふき みず わらび ごぼう しめじ ほししいたけ はくさい	ごめ さとう でんぷん	
8 水	ぎゅうにゅう ポテサラサンド だいすのトマトに ヨーグルト	ツナ だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	スライスパン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら
9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう おでん レバーいりつくね やさしいごまあえ	とりにく うすらたまご あつあげ はんぺん とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく たまねぎ キャベツ もやし	ごめ むぎ さといも さとう	ごま ごま
10 金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ラーメン ささみのちゅうかサラダ てづくりマラーカオ	やきぶた なると ささみオイルづけ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	コーン もやし はくさい きゅうり きりほしだいこん	ちゅうかめん さとう ごむぎこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら あぶら
13 月	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ひじきのマリネ かき	とりにく ツナ	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 かき	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら あぶら
14 火	たかなチャーハン ぎゅうにゅう あげしゅうまい もやしのちゅうかあえ かんでんスープ	ぶたにく ぶたにく とりにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん	たかなづけ たまねぎ たまねぎ もやし きゅうり コーン はくさい ほししいたけ	ごめ むぎ でんぷん さとう ごむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごま
15 水	りんごパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのシチュー れんこんのごまドレサラダ ミルメーク ココア	ベーコン しろいんげんまめ ささみオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ れんこん コーン キャベツ	りんごパン じゃがいも	あぶら ごまドレッシング
16 木	ごはん ぎゅうにゅう あじのおやき とりにくとごぼうのいために すいとんじる	あじ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん	ごめ さとう ごむぎこ しらたまご	あぶら
17 金	みかわあかどりごちん ぎゅうにゅう なすみそメンチカツ はくさいのおかかあえ けんちんじる	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ たまねぎ なす はくさい きゅうり しめじ だいこん こんにゃく	ごめ さとう でんぷん パンこ ごむぎこ	あぶら あぶら
20 月	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ナムル サンドップチゲ	ぶたにく ささみオイルづけ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん にら	キャベツ たまねぎ にんにく もやし だいこん にんじん はくさいキムチ	ごめ パンこ でんぷん さとう ごむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら
21 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さつまいもコロケ こまつなときりほしだいこんのごまあえ とんじる	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	きりほしだいこん ごぼう	ごめ むぎ さつまいも さとう パンこ ごむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま
22 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき やさしいしおこんぶあえ あわせだしのかきたまじる	さば ミックスみそ たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にんじん みすな	キャベツ きゅうり ほししいたけ	ごめ さとう でんぷん	ごま
23 木	きんろうかんしゃのひ						
24 金	けんみんのひ がっこうホリデー						
27 月	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー 3しょくあえ わかめスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん にんじん	しょうが もやし きゅうり たまねぎ ほししいたけ	ごめ でんぷん さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま
28 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのわふうソース チンゲンサイのたくわんあえ いものこじる	とりにく ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ だいこんづけ ごぼう こんにゃく	ごめ むぎ パンこ さとう でんぷん さといも	あぶら ごま
29 水	ツイストロール ぎゅうにゅう ポークシチュー ツナサラダ みかん	ぶたにく ぶたレバー ツナ	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 みかん	ツイストロール じゃがいも さとう	あぶら あぶら
30 木	ごはん ぎゅうにゅう ホキのあげに ほうれんそうのなめたけあえ さつまいもいりみそじる	ホキ とうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが もやし あじつけえのきたけ たまねぎ	ごめ でんぷん さとう さつまいも	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。
- ・材料等の都合により献立の変更がある場合があります。ご了承下さい。
- ・毎月19日は「食育の日」です。16日は、戦時中によく食べられていた「すいとん汁」を味わいます。
- ・原則病気やけが等による長期（連続4日以上）の欠食が見込まれた場合、保護者からの申し出をもって欠食扱いとします。



給食回数 18回

2日 秋の校外学習 (全校給食なし)

10日 6年修学旅行

13日 6年修学旅行代休日

13日 1年ふれあい給食