



令和5年度12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 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	やきにくとん	ぶたにく かまぼこ		にら にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ	さとう	あぶら ごまあぶら
	チンゲンサイのすましじる	とうふ あぶらあげ		チンゲンサイ	だいこん		
4 月	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	いわしのうめ	いわし			うめ	さとう でんぷん	
	こまつなときりほしだいこんのごまあえ			こまつな	きりほしだいこん	さとう	ごま
5 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
	あげぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら
	こんにやくチャプチェ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	にんにく きくらげ たまねぎ こんにやく	さとう	ごまあぶら ごま
6 水	ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロールパン	
	ハンバーグ・ケチャップソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	
	はなやさいのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ごまドレッシング
7 木	はくさいいりクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	あじのおひだし	あじ		にんじん	キャベツ きゅうり		
8 金	ピラフ ぎゅうにゅう	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	こめ	あぶら
	いかフリッター	いか	あおさ おきあみ			こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら
	ごぼうサラダ		 かみかみこんだて		ごぼう きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨネーズ
11 月	コンソメスープ	とりにく		にんじん	はくさい	じゃがいも	
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
	あつあげのチリソース	あつあげ		ねぎ	たまねぎ にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら
12 火	もやしのナムル	ささみオイルづけ			もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
	はるさめスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	きくらげ ほししいたけ	はるさめ	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
13 水	さばのおかか	さば かつおぶし				さとう	
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	きりほしだいこん		ごま
	じゃがいものみそしる	とりにく とうふ ミックスみそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ	じゃがいも	
14 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
	ふゆやさいのカレー	ぶたにく ぶたレバー		にんじん	たまねぎ だいこん しめじ	さといも	あぶら
	チキンサラダ	ささみオイルづけ			きゅうり キャベツ たまねぎ		イタリアンドレッシング
15 金	ミルメーク (コーヒー)					ミルメーク	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	クロquette	ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら
16 土	はくさいとツナのあえもの	ツナ			はくさい		ごま
	みそにこみおでん	とりにく うすらたまご あつあげ はんぺん あかみそ			だいこん こんにやく	さといも さとう	
	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
17 日	あんかけスパゲティ	ウインナー ベーコン		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	でんぷん さとう	あぶら
	ひじきサラダ	ささみオイルづけ	ひじき		きゅうり きりほしだいこん コーン	さとう	ごまあぶら
	みかん				みかん		
18 月	にんじんごはん ぎゅうにゅう	あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ こんにやく	こめ さとう	
	ごぼう入りつくね	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが	でんぷん さとう	あぶら
	チンゲンサイのおかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイ	もやし		
19 火	すましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	ねぎ	えのきたけ たけのこ		
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	わかさぎのからあげ	わかさぎ	 しょくいくのひこんだて			こめこ でんぷん	あぶら
20 水	はくさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	はくさい		
	ゆきみじる	とりにく とうふ		ほうれんそう ねぎ	ごぼう ほししいたけ だいこん こんにやく		
	クリスマスデザート (いちごプリン)					いちごプリン	
21 木	クロスロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロスロール	
	ショウロンボウ	ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ でんぷん さとう こむぎこ	
	ちゅうかサラダ	ささみオイルづけ		にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら
22 金	マーボーだいこん	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	ごまあぶら
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	かぼちゃひきにくサンドフライ	ぶたにく	 どうじこんだて	かぼちゃ	たまねぎ	さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら
れんこんとかんてんのわふうサラダ	ツナ		ひじき いかんてん	にんじん	れんこん	ごま ノンエッグマヨネーズ	
ゆすつくねじる	とりにく			ねぎ にんじん	ゆす ほししいたけ だいこん	でんぷん さといも	

- ・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、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。今月は4年生保健体育「よりよく育つための生活」より、食事の栄養バランスについて考えます。
- ・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 16回
22日 給食最終日