


令和6年11月 きゅうしょくこんだてひょう

犬山市城東小学校

日	曜	こんだてめい 献立名	おも さいりょう はたら 主な材料とその働き						
			あか からだつく 赤 体を作る		みどりからだちよし との 緑 体の調子を整える		き からだうご 黄 体を動かすエネルギーになる		
			ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
			さかなく たまご 魚・肉・卵 だいず だいまいひん 大豆・大豆製品	ぎゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品 こざかなかいそう 小魚・海藻	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	た やさい くだもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ 米・パン・めん・いも・砂糖	ゆし しんじつ 油脂・種実	
1	金	ごはん きゅうにゅう おからいりやきはんぺん こまつなとツナのあえもの どさんこじる		ぎゅうにゅう		こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん コーン	むぎごはん さつまいもコロッケ	あぶら ごま バター
4	月	ぶんかのひ ふりかえきゅうじつ							
5	火	ごはん きゅうにゅう ポークチャップ かわつきポテト パスタとキャベツのスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ コーン		ごはん じゃがいも パスタ	あぶら あぶら
6	水	スライスパン きゅうにゅう サラダサンドイッチのぐ にくだんごのスープ パンみみラスク	ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ たまねぎ セロリー にんにく		パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	あぶら
7	木	ごはん きゅうにゅう さんまのしおやき はりはりづけ いものこじる れんこんチップス	さんま ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう			きりほしだいこん きゅうり だいこん ごぼう れんこん	ごはん さとう さといも	あぶら
8	金	あきのこうがいがくしゅう							
11	月	ごはん きゅうにゅう とりのからあげ きんぴらごぼう きのこじる	とりにく ちくわ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく ごぼう グリーンピース こんにゃく ねぎ にんじん		ごはん でんぶん さとう	あぶら あぶら
12	火	むぎごはん きゅうにゅう スイートポテトカレー ひじきのマリネ ヨーグルト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり		むぎごはん さつまいも さとう	あぶら 加-ゆ あぶら
13	水	ごはん きゅうにゅう かんとくに(おでん) わふうコロッケ はくさいとかきのしおこんぶあえ	とりにく はんぺん うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ		こんにゃく		ごはん さといも さとう コロッケ	あぶら
14	木	ロールパン きゅうにゅう ハンバーグ きのこのクリームシチュー サイコロサラダ	ハンバーグ とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム れんこん きゅうり コーン		パン こむぎこ バター あぶら パン ごまドレッシング	
15	金	ちゅうかめん きゅうにゅう しおラーメン(しる) はるまき もやしときゅうりのちゅうかあえ てづくりおにまんじゅう	ぶたにく なんと はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ もやし きゅうり もやし		ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら さつまいも さとう こめ でんぶん	
18	月	ごはん きゅうにゅう さんしょくそぼろどん(ぐ) やさいのなめだけあえ とりごぼうみそじる	とりにく だいず たまご とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう		たまねぎ しょうが えだまめ ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう えのきだけ		ごはん さとう あぶら	
19	火	ごはん きゅうにゅう すがたをかえるだいずなべ こうやどうふととりとれんこんのあげに みかん	とりにく あぶらあげ あつあげ かまぼこ とうにゅう みそ とりにく だいず こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい しらたき れんこん		ごはん でんぶん さとう あぶら みかん	
20	水	にんじんのかきまわし きゅうにゅう いわしのはちょうみそに いぬやまさんおちゃきなこまめ いぬやまうどんじる	ちくわ あぶらあげ いわしのはちょうみそに だいず きなこ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいだけ こんにゃく まっちゃ にんじん ねぎ		アルファ-かまい・もちまい さとう でんぶん さとう さといも うどん	あぶら あぶら
21	木	ごはん きゅうにゅう あじのもみじやき こまつなのびたし あわせだしのかきたまじる	あじ おから ちくわ とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	きりほしだいこん みすな ほししいだけ		ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん	
22	金	あいちけんみんのひ がっこうホリデー							
25	月	むぎごはん きゅうにゅう てっかみそ ゆかりあえ ふだまじる	あつあげ ぶたにく だいずミート ぶた レバー みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう		ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり えのきだけ		むぎごはん さとう あぶら ごま まるふ	
26	火	むぎごはん きゅうにゅう あげはままつぎょうざ もやしとチンゲンサイのかつおフレークあえ おけんちゃん(ごもくじる)	はままつぎょうざ かつおフレーク とりにく とうふ	ぎゅうにゅう		チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ		むぎごはん あぶら ごま さといも さとう	
27	水	ごはん きゅうにゅう おやこに はくさいとちくわのしょうがあえ りんご	とりにく たまご こうやどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ ほししいだけ はくさい しょうが りんご		ごはん さとう あぶら さとう	
28	木	たかなチャーハン きゅうにゅう しゅうまい だいこんのちゅうかサラダ たまごいりちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく しゅうまい ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にんじん	たかな たまねぎ だいこん きゅうり たまねぎ コーン		アルファ-かまい あぶら ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	
29	金	しらたまうどん きゅうにゅう ごもくうどん あおなごまひじきあえ ほしえびとごぼうのかきあげ	とりにく かまぼこ あぶらあげ ひじき ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ チンゲンサイ にんじん にんじん	はくさい さんさいみずに ほししいだけ もやし ごぼう たまねぎ グリンピース		しらたまうどん さとう ごま こむぎこ でんぶん あぶら	



 どんぐりどくしよしゅうかん

 本にてくるりよりをあじわおう

あじわおう!
ふるさと
のあき

