

令和8年6月 こんだてひょう

犬山市立栗栖小学校

日	曜	こんだてめい 献立名	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	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものあげに もやしとツナのあえもの ごじる	とりにく だいす ツナ		こまつな	もやし	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごま	
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう タコライス やさいスープ こめこのココアむしパン	ぶたにく だいす ぶたレバー ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ たまねぎ コーン キャベツ	こめ むぎ	あぶら	
3	水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう やきミートボール ひじきのマリネ コーンポタージュ	にくだんご ツナ	ぎゅうにゅう ひじき		きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン さとう こめこ	あぶら	
4	木	ごこくごはん ぎゅうにゅう たこのからあげ かみかみごぼうサラダ おやこに	たこのからあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きりほししいこん きゅうり	こめ ごこく	あぶら ごま ごまドレッシング あぶら	
5	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうややき こまつなのなめだけあえ キャベツのみそしる ヨーグルト	さわら しろみそ おから	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし あじつけえのきだけ キャベツ えのきだけ たまねぎ	こめ さとう	ごま	
8	月	代 休 日							
9	火	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかふうコーンスープ オレンジ	ぶたにく あつあげ ささみみず	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ たまねぎ コーン オレンジ	こめ でんぷん さとう	あぶら	
10	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご ちくぜんに しんたまねぎいりしろみそしる のりつくだに	ごもくあつやきたまご とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいだけ こんにゃく たまねぎ えのきだけ きりほししいこん	こめ むぎ	ごまあぶら	
11	木	ごはん ぎゅうにゅう おにたいじのごまがらめ いろどりあえ ももたろうじる きびだんご	お話コラボ・桃太郎 つみれだんご だいす あぶらあげ かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	しょうが コーン キャベツ たまねぎ えのきだけ ほししいだけ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま さとう もち きびだんご	
12	金	きしめん ぎゅうにゅう きしめんじる しらすいりかきあげ キャベツとたくあんあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ だいす ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	えのきだけ ほししいだけ たまねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ せんざりだいこんづけ	こめ さとう	あぶら ごま	
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ひじきのそぼろいため スタミナじる	ちくわ とりにく だいす	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく たまねぎ にんにく	こめ ごむぎこ	あぶら あぶら	
16	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのかんこくに きりほししいこんのナムル もずくととうふのスープ	あじ ささみオイルづけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく きりほししいこん きゅうり もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
17	水	こがたロールパン ぎゅうにゅう スパゲティ・ナポリタン だいたすナゲット ツナサラダ	ウィンナー ぶたにく だいたすナゲット	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ ごむぎこ	あぶら あぶら あぶら	
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう オクラとえだまめのカレー フランクフルト メロン	ぶたにく ぶたレバー フランクフルト	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん	えだまめ たまねぎ にんにく メロン	こめ むぎ	あぶら	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう めひかりフライ やさいのあいちだいこんばあえ あいちのめくみそしる がまごおりみかんゼリー	めひかりフライ とりにく うすらたまご あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば	キャベツ きゅうり なす	こめ さとう	あぶら あぶら がまごおりみかんゼリー	
22	月	ごはん ぎゅうにゅう きりほししいこんのそぼろどん このしろのもの けんちんじる	とりにく こうやとうふ このしろ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが きりほししいこん	こめ さとう	あぶら	
23	火	はらぺこピラフ ぎゅうにゅう けんこうになるスープ はらぺこフルーツポンチ はらぺこチーズ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もも パイン	こめ じゃがいも	あぶら あぶら いちごゼリー メロンゼリー	
24	水	サンドロールパン ぎゅうにゅう パインミー フォーいりスープ れいとうパイン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん もやし たまねぎ ほししいだけ レモンかじゅう	こめ ごむぎこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	
25	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ やさいのしおこんぶあえ とりごぼうみそしる	こもちししゃもフライ しおこんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ	あぶら	
26	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう やさいしおらーメンのスープ あつあげのチリソースいため まっちゃとうふドーナツ	ぶたにく なんと あつあげ とりにく おから もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ たまねぎ だけのこ しょうが	ちゅうかめん	ごまあぶら あぶら あぶら	
29	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのわふうソース ひよこまめとじゃこのわふうサラダ かきたまじる	ハンバーグ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきだけ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ レモンかじゅう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう こんにゃくチャブチエ あげギョウザ トックスープ	ぶたにく ひじきいりぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが きくらげ たまねぎ しらたき	こめ むぎ	ごまあぶら ごま あぶら	

歯と口の健康週

まごわ(は)やさしい

愛知を食べる学校給食の日

アジア・アジアパシフィック競技大会応援献立
～ベトナム～

・食材は、体の中の働きによって3つの中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。
 ・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16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。