

令和8年9月　こんだてひょう

犬山市立栗栖小学校

に ち	曜 日	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			からだをつく 体を作る		からだを調子を整える		からだを動かすエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			さかな　にく　たまご　だいず　だいず　さいひん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅうせいひん　いりもの　さかな　かいぼう 牛乳・乳製品・小魚・海藻	りょくおうしよく　やさい 緑黄色野菜	た　　やさい　くちもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ　パン・めん・いも・砂糖 米・パン・めん・いも・砂糖	あぶら　じつ　しゅじつ あぶら脂・種実
2	水	きゅうきゅうカレー　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きゅうきゅうカレー	
		ポトフ	とりにく　ベーコン		にんじん	たまねぎ　キャベツ		あぶら
		さいがいじのかんぶつサラダ	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ　きりぼしだいこん	さとう	あぶら
		ぶどうゼリー					ゼリー	
3	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		いかフライのレモンに	いかフライ			レモンかじゅう	さとう	あぶら
		こまつなともやしのおひたし	かつおぶし		こまつな	もやし		
		なつやさいのみそしる	とりにく　とうふ　ミックスみそ		かぼちゃ　にんじん	たまねぎ　なす		
4	金	ちゅうかめん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
		ひやしちゅうかのぐ	やきぶた　たまごやき		にんじん	キャベツ　きゅうり　しょうが	さとう	ごまあぶら
		はるまき	はるまき					あぶら
		なし				なし		
7	月	ぶたごぼうめし　ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん	ごぼう　こんにゃく	アルファーカーマイ　さとう アルファカもちこめ	あぶら
		レバーいりしろごまつくね	レバーいりしろごまつくね					
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ　きゅうり		
		もすくじる	とうふ　かまぼこ	もすく	にんじん　ねぎ	えのきたけ　たけのこ		
		スイートポテト					スイートポテト	
8	火	こがたロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	あぶら
		やきそば	ぶたにく　いか　ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ　もやし　しょうが	やきそばめん	
		パンパンジー	ささみ	いとかなてん	にんじん	きゅうり	さとう	ねりごま　あぶら　ごまあぶら
9	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ　こめ	
		いわしのうめに	いわしうめに					
		チンゲンサイとたくあんあえ			チンゲンサイ	もやし　だいこんづけ		ごま
		なすととうふのみそしる	とうふ　あかみそ	わかめ	にんじん　ねぎ	なす　たまねぎ	じゃがいも	
10	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりにくのごまだれかけ	とりにく				さとう　でんぶん	ごま
		ひじきのごもくに	だいず　ツナ　はんぺん	ひじき	にんじん	えだまめ　コーン	さとう	あぶら
		けんちんじる	とうふ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん　こんにゃく	さといも	ごまあぶら
11	金	なめし　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ	
		あじのフリッター	あじフリッター					あぶら
		きゅうりのあますあえ			にんじん	きゅうり	さとう	
		ぶたにくとあつあげのもの	ぶたにく　あつあげ		にんじん	たまねぎ　こんにゃく　えだまめ	じゃがいも　さとう	あぶら
14	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ　こめ	
		ピビンパ	ぶたにく　こうやどうふ　たまごやき		にら　にんじん　ねぎ	にんにく　たけのこ　もやし	さとう	あぶら
		キムチスープ	やきぶた　とうふ		チンゲンサイ　にんじん　ねぎ	はくさいキムチ　たまねぎ　ほししいたけ		あぶら
		れいとうみかん				みかん		
15	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さけのみそマヨやき	さけ　あつあげ　ミックスみそ		にんじん　ピーマン	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ
		キャベツのてんちゃあえ			にんじん　てんちゃ	キャベツ　きゅうり		ごま
		とうがんじる	とりにく		にんじん　ねぎ	とうがん　ほししいたけ　しょうが	でんぶん	
16	水	ピリヤニ　ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ピーマン	たまねぎ　しょうが	アルファーカーマイ	あぶら
		サモサ					サモサ	あぶら
		チャナサラダ	ひよこまめ		あかピーマン	コーン　きゅうり　キャベツ		ドレッシング
		ラッサムふうスープ			にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく　しょうが	じゃがいも	あぶら
17	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さんまのぎんがみやき	さんまのぎんがみやき					
		こまつなときりぼしだいこんのごまあえ			こまつな	きりぼしだいこん	さとう	ごま
		とりだんごじる	とりにくだんご　とうふ	わかめ	にんじん　ねぎ	えのきたけ	さといも	
18	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	
		サラダうどんのぐ	ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり　キャベツ　コーン	さとう	
		とりにくとじゃがいものあげに	とりにく　だいず				でんぶん　じゃがいも　さとう	あぶら
		ヨーグルト		ヨーグルト				
24	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			たまねぎ　しょうが	さとう	あぶら
		やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり		
		さつまいもいりみそしる	とうふ　ミックスみそ		ねぎ	えのきたけ	さつまいも	
25	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		はくさい	こめ	
		さといもコロッケ					さといもコロッケ	あぶら
		ほうれんそうのなめたけあえ			ほうれんそう　にんじん	なめたけ		ごま
		おつきみじる	とりにく　とうふ　かまぼこ	わかめ	にんじん　ねぎ	はくさい　しめじ		
28	月	おつきみデザート					おつきみデザート	
		むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ　こめ	
		あげギョウザ	ぎょうざ					あぶら
		マーボーどうふ	ぶたにく　だいずミート　とうふ　あかみそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しょうが　にんにく	でんぶん　さとう	あぶら　ごまあぶら
29	火	もやしときゅうりのちゅうかあえ			にんじん	もやし　きゅうり	さとう	ごまあぶら　ごま
		ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あきさばのしおやき	さば					
		おやこに	とりにく　たまご　かまぼこ　こうやどうふ		ねぎ　にんじん	たまねぎ　ほししいたけ	さとう	あぶら
30	水	ゆかりあえ			にんじん　しそこ	キャベツ　きゅうり		
		サンドロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		ハンバーグドッグ	ハンバーグ		にんじん	キャベツ	さとう	
		しろいんげんまめのとうにゅうポタージュ	とりにく　しろいんげんまめ　とうにゅう		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも　でんぶん	あぶら
		ミニフィッシュ		ミニフィッシュ				

・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。
・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17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。