

令和8年10月　こんだてひょう

犬山市立栗栖小学校

に ち 日	よ う 曜	こんだてめい 献立名	主 要 材 料 と そ の 働 き					
			からだをつく 体を作る		からだをようし 体の調子を整える		からだをうご 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
			さかな・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅうせいひん・さかな・かいぼう 牛乳・乳製品・小魚・海藻	りよくきよくせきよくさい 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・パン・めん・いも・砂糖	あぶら脂・しほじつ あぶら脂・種実
2	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ　こめ	
		ハヤシライス	ぶたにく　ぶたレバーチップ　だいず		にんじん	たまねぎ　グリーンピース　マッシュルーム	じゃがいも	あぶら
		コールスローサラダ			にんじん	コーン　きゅうり　キャベツ	さとう	あぶら
		いぬやまジェラート		ほうじ茶ミルクジェラート				
5	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あじのたつたあげ	まあじ			しょうが	でんぶん	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		
		きりぼしだいこんのみそしる	とうふ　あぶらあげ　ミックスみそ		にんじん	きりぼしだいこん　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	じゃがいも	
6	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ　こめ	
		こめこチヂミ					こめこチヂミ　さとう	ごまあぶら
		もやしのナムル			にんじん	もやし　きゅうり	さとう	ごまあぶら　ごま
		ユッケジャンスープ	ぶたにく　とうふ　たまご		チンゲンサイ	にんにく　たけのこ　もやし　ねぎ　ほししいたけ	でんぶん	ごまあぶら　あぶら
7	水	パンズパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		フィッシュバーガーのぐ	フィッシュポーション			キャベツ		あぶら　タルタルソース
		やさいスープ	ベーコン		にんじん　こまつな	たまねぎ　コーン　はくさい		
		りんご				りんご		
8	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりにくのきのこソース	とりにく			しょうが　しめじ	さとう　でんぶん	あぶら
		ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう　にんじん	もやし		
		ごじる	ぶたにく　とうふ　みそ　しろいんげんまめペースト　とうにゅう		にんじん	ねぎ　えのきたけ　こんにゃく　しょうが	じゃがいも	
9	金	ソフトめん　あんかけソース　ぎゅうにゅう	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん　トマトクチャップ　トマトピューレ	たまねぎ　キャベツ　マッシュルーム	ソフトめん　でんぶん　さとう	あぶら
		アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ					
		にんじんサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら
		ブルーベリーゼリー					ゼリー	
13	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とうふハンバーグのわふうにこみ	だいずのとうふハンバ-グ				さとう	
		ひじきのカレーいため	ツナ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら
		さつまじる	とりにく　ミックスみそ		にんじん	だいこん　こんにゃく　ごぼう　ねぎ	さつまいも	
14	水	ロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		さけとじゃがいものレモンソース	さけ			レモンかじゅう	でんぶん　じゃがいも　さとう	あぶら
		ごぼうとささみのサラダ	ささみ		にんじん	ごぼう　きゅうり		ごま
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　コーン　はくさい		
15	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		チキンアドボカド	とりにく　あつあげ　うずらたまご			たまねぎ　にんにく　しょうが	じゃがいも　さとう　でんぶん	あぶら
		シニガンスープ	ベーコン		チンゲンサイ　トマト	だいこん　たまねぎ　にんにく　レモンかじゅう	さといも	
		バナナチップ				バナナ		
16	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ　こめ	
		やきぎょうざ	ぎょうざ					
		だいこんのちゅうかあえ		わかめ	にんじん	だいこん　きゅうり	さとう	ごまあぶら　ごま
		はっほうさい	ぶたにく　いか　あつあげ		にんじん	はくさい　たまねぎ　たけのこ　もやし　きくらげ　ほししいたけ	でんぶん	あぶら
20	火	ヨーグルト		ヨーグルト				
		ごこくごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごこくまい　こめ	
		ボークケチャップ	ぶたにく			たまねぎ　マッシュルーム　にんにく	さとう	あぶら
		れんこんのごまドレサラダ			にんじん	れんこん　きゅうり		
21	水	とうにゅうスープ	ベーコン　とうにゅう　しろいんげんまめペースト		にんじん　パセリ	キャベツ　コーン　はくさい	さとう	
		かたぬきチーズ		チーズ				
		ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		なすみそメンチカツ	なすみそメンチカツ					あぶら
22	木	ゆかりあえ			にんじん　ゆかり	キャベツ　きゅうり		
		とりにくとだいこんのにも	とりにく　はんぺん　あつあげ		にんじん	だいこん	さとう	あぶら
		むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ　こめ	
		あつあげのてっかみそかけ	あつあげ　ぶたにく　ぶたレバーチップ　あかみそ			ごぼう　えだまめ	さとう	あぶら　ごま
23	金	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
		つみれじる	しらすりいつみれだんご　とうふ	わかめ	にんじん	だいこん　こんにゃく　ねぎ		
		しらたまうどん　けんちんうどんのしる　ぎゅうにゅう	とりにく　あぶらあげ　かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　こんにゃく　ごぼう　ねぎ	しらたまうどん	
		えだまめとさといものあげに	だいず			れんこん　えだまめ	さといも　でんぶん　さとう	あぶら
26	月	おつきみだんご(きなこがけ)	きなこ				しらたまだんご　さとう	
		ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あいちのれんこんおおばつくね	あいちのれんこんおおばつくね					
		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		
27	火	みそにこみおでん	ぶたにく　うずらたまご　あつあげ　はんぺん　あかみそ	こんぶ		だいこん	さといも　こんにゃく　さとう	あぶら
		むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ　こめ	
		すどり	とりにく		にんじん　ピーマン	しょうが　たまねぎ　しめじ	でんぶん　じゃがいも　さとう	あぶら
		しゅうまい	しゅうまい					
28	水	とうふとあおなのスープ	とうふ		チンゲンサイ　にんじん	えのきたけ　たけのこ　ねぎ		
		ミルメークコーヒー					ミルメーク	
		りんごパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			りんごパン	
		さつまいものクリームシチュー	とりにく　しろいんげんまめペースト	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	さつまいも　こむぎこ	バター　あぶら
29	木	ひじきのマリネ	ハム	ひじき		きゅうり　キャベツ	さとう	あぶら
		ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あきさばのソースに	さば			しょうが	さとう	
		ごもくきんぴら	やきちくわ		にんじん	ごぼう　こんにゃく　グリーンピース	さとう	ごま　あぶら　ごまあぶら
29	木	のっぺいじる	とりにく　やきとうふ		にんじん	だいこん　こんにゃく　ねぎ	さといも　でんぶん	

・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。
※ 献立内容は都合により変更することがあります。