

令和8年11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	主な材料とその働き					
			からだをつく 体を作る		からだ　ちようし　とどの 体の調子を整える		からだ　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　にく　たまご　だいず　だいず　まいひん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにちようし　まいひん　さかな　かいそう 牛乳・乳製品・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　パン・めん・いも　さとう 米・パン・めん・いも・砂糖	あぶら脂・種実
2	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ	
		たらぎんがみやき	たらぎんがみやき					
		もやしとささみのすじょうゆあえ	ささみ		にんじん	もやし	さとう	
		けんちんじる	とうふ　あぶらあげ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん　こんにゃく	さといも	
		かき				かき		
4	水	あげパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン　さとう	あぶら
		オムレツ	オムレツ					
		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		ごまドレッシング
		ポテトとトマトのスープ	ベーコン		にんじん　トマト　パセリ	たまねぎ　マッシュルーム　にんにく	じゃがいも	オリーブオイル
6	金	ごこくごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　ごこく	
		れんこんとぶたにくのあげに	ぶたにく			れんこん	でんぶん　さとう	あぶら
		こまつなのだくあんあえ	かつおぶし		こまつな	だいこんづけ		
		こんさいのごまみそしる	ミックスみそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　かぶ	さつまいも	ごま
		ミニフィッシュ		ミニフィッシュ				
9	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		チーズいりキムチにくじゃが	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ　はくさいキムチ　こんにゃく	じゃがいも　さとう	ごまあぶら
		あいちしそいりとりはるまき	あいちしそいりとりはるまき					あぶら
		かんでんいりちゅうかサラダ		いとかんでん	にんじん	きゅうり　きりぼしだいこん　コーン	さとう	ごまあぶら
10	火	くろまめごはん　ぎゅうにゅう	くろまめ	ぎゅうにゅう			アルファーかまい　アルファかもちこめ	あぶら
		さわらのねぎソース	さわら		ねぎ	しょうが	さとう	
		さつまいもサラダ			にんじん	きゅうり　たまねぎ	さつまいも	マヨネーズ
		ボタンなべふうじる	ぶたにく　あつあげ　はっちょうみそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　はくさい　こんにゃく		
11	水	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		ボークシチュー	ぶたにく　ぶたレバー		にんじん	たまねぎ　マッシュルーム	じゃがいも	あぶら
		あじフリッター	あじフリッター					あぶら
		コールスローサラダ	ハム		にんじん	コーン　きゅうり　キャベツ	さとう	あぶら
12	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		とりにくのレモンに	とりにく			れもんかじゅう	でんぶん　さとう	あぶら
		ほうれんそうのなめだけあえ			ほうれんそう　にんじん	なめだけ		ごま
		かきたまじる	たまご　とうふ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	ほししいたけ	でんぶん	
13	金	ソフトめん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
		にくみそソース	ぶたにく　ぶたレバー　だいず　ちくわ　あかみそ		にんじん	たまねぎ　ほししいたけ　グリーンピース	さとう　でんぶん	あぶら
		こまつなとあぶらあげのあえもの	ツナ　あぶらあげ		こまつな　にんじん	れんこん		ごま
		てづくりおにまんじゅう					さつまいも　さとう　こむぎこ	
16	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ	
		しろみざかなフライのソースに	ホキフライ			しょうが	さとう	あぶら
		キャベツのうめおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ　きゅうり　ねりうめ		
		つくねじる	とりにく		ねぎ　にんじん	しょうが　ほししいたけ　だいこん	でんぶん　さといも	
		なしゼリー					なしゼリー	
17	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		マーボーはくさい	ぶたにく　ぶたレバー　だいず　とうふ　あかみそ		にんじん　ねぎ	はくさい　たまねぎ　しょうが　にんにく	でんぶん　さとう	ごまあぶら
		しょうろんぼー				しょうろんぼー		
		チンゲンサイのちゅうかあえ			チンゲンサイ　ブロッコリー		さとう	ごまあぶら　ごま
18	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ	
		レンズまめのキーマカレー	ぶたにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　グリーンピース　にんにく　しょうが	レンズまめ	あぶら
		ひとくちトンカツ	ひとくちカツ					あぶら
		じゃこサラダ		しらすぼし		きゅうり　キャベツ	さとう	あぶら
19	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		でんがくステーキどん	とうふ				さとう　はちみつ	ごま
		やさいのいぬやまちゃあえ			にんじん　てんちゃ	キャベツ　きゅうり	さとう	ごま
		いぬやまにゅうめん	いぬやま	とりにく　かまぼこ　あぶらあげ	ねぎ	だいこん　しょうが	そうめん	
		きびだんご					きびだんご	
20	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		いわしのしょうがに	いわししょうがに					
		かんとうに	とりにく　うすらたまご　あつあげ　はんぺん	こんぶ		だいこん　ほししいたけ　こんにゃく	さといも　さとう	
		キャベツのごますあえ		わかめ	にんじん	キャベツ　コーン　きりぼしだいこん	さとう	ごま　ごまあぶら
25	水	くりいりたきごみごはん　ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　ほししいたけ　こんにゃく	アルファーかまい　アルファかもちこめ　さとう	くり
		だしまきたまご	だしまきたまご					
		こまつなのびたし	あつあげ		こまつな　にんじん		さとう	
		あわせだしのはっちょうみそしる	とうふ　あぶらあげ　はっちょうみそ		ねぎ	なめこ　だいこん	さといも	
26	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さばのしおやき	さば					
		ひじきのにも	あぶらあげ　ツナ　はんぺん	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	
		みそけんちんじる	とうふ　あかみそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん　こんにゃく	さといも	
		ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト				
27	金	しらだまうどん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらだまうどん	
		カレーなんばん	ぶたにく　ぶたレバー　あぶらあげ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ほししいたけ		あぶら
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら
		きりぼしだいこんのツナあえ	ツナ			キャベツ　きゅうり　きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら
		みかん				みかん		
30	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さつまいもコロッケ					さつまいもコロッケ	あぶら
		しのだあえ	あぶらあげ		ほうれんそう　にんじん	キャベツ		
		とんじる	ぶたにく　とうふ　あかみそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう	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、煮干しやわろあじ、昆布などを使用しています。
- ・19日は『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。
- ・20日は、食育の日として『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　を取り入れた献立です。
- ※　献立内容は都合により変更することがあります。