



# 令和4年 6月分 こんだてひょう



犬山市立羽黒小学校

日	曜	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 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 だいじょう せいひん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう せいのぼん じきかな かいじょう 牛乳・乳製品・小魚・海藻	りよくおうしよく せきさい 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	ゆし しほじつ 油脂・種実
1	水	ごもくごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき やさいのしおこんぶあえ あかもくつみれじる	とりにく あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん ねぎ	きりぼしだいこん ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	アルファーカーマイ もち麦 さとう あぶら	
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう けんちんしのだのみそかけ こまつなとひじきのあえもの よしのじる	けんちんしのだ あかみそ オイルツナ	ひじき ごまつな	にんじん ねぎ だいこん ごぼう	むぎごはん さとう	ごま	
3	金	カレーなんばん(しらたまうどん) ぎゅうにゅう ごぼうサラダ まっちゃいちとうふドーナツ	とりにく あぶらあげ オイルツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん まっちゃ	たまねぎ ほししいたけ ごぼう きゅうり キャベツ	しらたまうどん ごまドレッシング あぶら	
4	土	キムタクチャーハン アシドミルク たこのからあげ かみかみあえ とりだんごのスープ	豚肉 たこのからあげ ひよこめめ とりだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん にんじん	はくさいキムチ だいこんづけ たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり さとう	アルファーカーマイ あぶら ごま ごまあぶら	
6	月		代休日					
7	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチどんのく きりぼしだいこんのみそじる ファイバーヨーグルト	ぶたにく とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら にんじん ねぎ	たまねぎ はくさいキムチ もやし きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも	ごま ごまあぶら
8	水	パンズパン ぎゅうにゅう コロッケ(ソース) そえやさい チリコンカーン		ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト	キャベツ たまねぎ グリンピース マッシュルーム	パンズパン コロッケ じゃがいも あぶら	
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはんのく ひじきいりしゅうまい きゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく うずらたまご ひじきいりしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ もやし	むぎごはん でんぶん あぶら	
10	金	ごこくごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こまつなのなめたけあえ さんさいじる あじさいゼリー	いわしのうめに とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かんてん	ごまつな にんじん ねぎ	きゅうり コーン もやし なめたけ さんさい えのきたけ たけのこ	ごこくごはん ごまあぶら ごま	
13	月	きんめろウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう 白ごまつくね ごもくきんぴら とうふとわかめのみそじる	しろごまつくね ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう グリンピース こんにゃく だいこん	さとう ごま あぶら ごまあぶら	
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのそぼろどん めひかりフライ けんちんじる	ぶたにく こうやとうふ めひかりフライ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんじん ねぎ	しょうが きりぼしだいこん ごぼう だいこん	むぎごはん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	
15	水	あんきパン(ドラえもん) ぎゅうにゅう オムレツのデミソースかけ(コマツタさん) げんきサラダ(サラダでげんき) トマトスープ(西の魔女が死んだ)	オムレツ ハム かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん トマト あかピーマン	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ スズキニ にんにく	パン チョコクリーム さとう あぶら	
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ いんげんのごまあえ にくじゃが	ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおりの	いんげん にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース	むぎごはん ごむぎこ さとう じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	
17	金	きしめんじる(きしめん) ぎゅうにゅう しらすいりいぬやまちゃかきあげ がまごおりみかんゼリー	とりにく あぶらあげ しらすほし	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん まっちゃ	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ごぼう たまねぎ	きしめん さつまいも ごむぎこ でんぶん ゼリー	あぶら
20	月	ごはん ぎゅうにゅう いかフライ(ソース) ゆかりあえ かぼちゃいりごまみそじる のりのつくだに	いかフライ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	ごはん あぶら ねりごま ごま	
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ かいそうサラダ オレンジ	ぶたにく だいずミート とうふ あかみそ オイルツナ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン オレンジ	むぎごはん でんぶん さとう さとう ごまあぶら あぶら	
22	水	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソース キャベツのレモシあえ コーンポタージュ	とりにく	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく バジル キャベツ きゅうり レモン コーン たまねぎ	パン さとう さとう じゃがいも ごむぎこ バター あぶら	
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう はんぱーぐのあますあん ひじきのごもくに みつばいりがきたまじる	ヘルシーバーグ だいず オイルツナ たまご とうふ	ぎゅうにゅう 米ひじき	にんじん いんげん にんじん みつば	こんにゃく たまねぎ ほししいたけ	むぎごはん さとう でんぶん さとう でんぶん	あぶら
24	金	ごはん ぎゅうにゅう かつおのだいずのみそがらめ やさいのしおこんぶあえ とうがんにじる	かつお だいず あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ごまつな にんじん にんじん ねぎ	きゅうり とうがん ほししいたけ しょうが	ごはん でんぶん さとう あぶら	
27	5年生 野外学習	むぎごはん ぎゅうにゅう カレー ぶくじんサラダ メロン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース ぶくじんづけ きゅうり キャベツ メロン	むぎごはん さとう でんぶん さとう あぶら	
28	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき こまつなときりぼしだいこんのごまあえ こうやとうふのたまごとし	さば とりにく たまご こうやとうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな いんげん にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん さとう さとう あぶら	
29	水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう れんこんサンドフライ えだまめサラダ もちむぎいりやさいスープ		ぎゅうにゅう		れんこんサンドフライ コーン きゅうり たまねぎ キャベツ	こめこパン あぶら あぶら じゃがいも もちむぎ	
30	木	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ かんでいりちゅうかスープ ちゅうかサラダ かたぬきチーズ	ぎょうざ やきぶた ささみ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ほししいたけ きゅうり コーン	ごはん さとう ごまあぶら	

- ・食材は、体の中の動きによって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。
- ・4日から10日は「かみかみ献立」として、食物繊維が多く含まれる食品を使ったり、食材の組み合わせや調理法の工夫でよくかんで食べられる料理の提供します。
- ・毎月19日は「食育の日」です。郷土料理や地場産物を使った料理を提供します。今月は、犬山の抹茶をかきあげに入れた「しらす入り犬山抹茶かきあげ」が登場します。

給食の欠食・返金等について  
 欠食の申し込みについては、原則病気やけが等による長期(4日以上)の欠食が見込まれ、保護者からの欠食の申し込みをもって欠食扱いとします。