



令和4年 9月 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 材 料 と そ の 働 き						
			あか 赤 からだをつく 体を作る		みどり 緑 からだのちょうしをとの 体の調子を整える		き 黄 からだをうごかす エネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			きかな にく たまご だいず だいず せいひん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 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 米・パン・めん・いも・砂糖	ゆし 油脂・種実	
1	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーこうやとうふ さいがいじのかんぶつサラダ あげかんパン	こうやとうふ ぶたにく あかみそ ささみオイル漬け	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん	なす たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きりぼしだいこん	むぎごはん さとう でんぷん さとう かんパン さとう	あぶら ごまあぶら あぶら あぶら	
2	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ひやしちゅうか はるまき なし	ハム たまごやき ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ニラ	キャベツ きゅうり しょうが キャベツ もやし エリンギ なし	ちゅうかめん さとう こむぎこ でんぷん	ごまあぶら あぶら	
5	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき きりぼしだいこんのもの ふりりかきたまじる	しおあじ ちくわ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん さとう まるふ でんぷん		あぶら
6	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのくろごまだれがけ やさいのこんぶあえ なつやさいのみそしる	とりにく とうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ なす	ごはん さとう でんぷん		くろごま
7	水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう かぼちゃのチーズやき コンソメスープ	ミックスビーンズ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	えだまめ たまねぎ キャベツ コーン	ミルクロールパン		ノンエッグマヨネーズ
8	木	ごはん ぎゅうにゅう いかフライのレモンに キャベツのおかかあえ すましじる	イカフライ かつおぶし とうふ うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にんじん	レモン キャベツ きゅうり えのきたけ	ごはん さとう		あぶら
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さといもコロッケ やさいのこまあえ おつきみじる おつきみデザート	とりにく とうふ うさぎがたかまほこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ もやし えのきたけ	ごはん さといも さとう パンこ かぼちゃもちボール おつきみデザート	あぶら ごま	
12	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバ もすくのスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにく たまごやき こうやとうふ	ぎゅうにゅう もすく	にら にんじん ねぎ にんじん ねぎ	にんにく たけのこ もやし えのきたけ	むぎごはん さとう はちみつレモンゼリー	ごまあぶら ごま	
13	火	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ キャベツのさっぱりあえ ごじる ★ミルメーク ココア (6-1)	とりにく ぶたにく とうふ しろういげんまめ とうにゅう ミツみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり うめ えのきたけ しょうが	ごはん でんぷん こんにゃく ミルメークココア	あぶら	
14	水	パンズパン ぎゅうにゅう フィッシュバーガー ミネストローネ	すけとうたら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	サンドイッチパンズパン パンこ じゃがいも パスタ	あぶら タルトソース あぶら	
15	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそがけ ほうれんそうのたくわんあえ おちゃすいとん汁	あつあげ あかみそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう 毎月19日は食育の日	ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん	もやし せんざりだいこんづけ だいこん まっちゃ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ しらたまこ	あぶら ごま	
16	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう サラダうどん もどりがつおのたつたあげ	ささみオイルづけ かつお	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン しょうが	しらたまうどん さとう でんぷん		あぶら
19	月	けいろうのひ							
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ひじきとえだまめのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ えだまめ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら あぶら	
21	水	キムたくチャーハン ぎゅうにゅう しょうろんぼう きゅうりのちゅうかあえ わかめスープ	ぶたにく だいずミート ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん にんじん ねぎ	はくさい キムチ せんざりだいこんづけ たまねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ほししいたけ	アルファールかまい はるさめ さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら		
22	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに ゆかりあえ けんちんじる おはぎ	さんま とりにく とうふ あずき きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかりこ にんじん ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	ごはん さとう でんぷん さといも こんにゃく もちごめ さとう		
23	金	しゅうぶんのひ							
26	月	ごはん ぎゅうにゅう にくだんこのやさいあんかけ ワンタンスープ ★ソーダシャーベット (3-3)	とりにく ぶたにく やきぶた	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ はくさい もやし	ごはん さとう でんぷん パンこ ワンタン シャーベット	あぶら	
27	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのもみじやき れんこんきんぷら さつまじる	さわら おから ちくわ とりにく ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじんペースト にんじん にんじん ねぎ	れんこん グリンピース だいこん ごぼう	ごはん こんにゃく さとう さつまいも	ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	
28	水	こがたロールパン ぎゅうにゅう スパゲティー・ナポリタン フルーツのゼリーあえ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム パイン おうとう	こがたロールパン スパゲッティー メロンゼリー いちごゼリー	オリーブあぶら	
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき ぶたにくとだいこんのもの わかめときゅうりのすのもの	さば みそ ぶたにく あつあげ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	むぎごはん さとう さとう さとう	あぶら	
30	金	ごはん ぎゅうにゅう ★勝つ(かつ)カレー (1-3) がんばるぞー! サラダ パトンチーズ	ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも パンこ さとう	あぶら あぶら	

- ・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。
- ・8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「お茶すいとん汁」が登場します。
- ・★がついている献立は、()の学級から出されたリクエスト給食です。

給食の欠食等について

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(連続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