



令和4年 10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	主な材料とその働き					
			赤 からだづく 体を作る		緑 からだのちよいしを 体の調子を整える		黄 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
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
3	月		ふれあいうんどうかい だいきゅうび					
4	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき やさいのしおこんぶあえ れんこんいりつくねじる	いわし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり れんこん しょうが ほししいたけ だいこん	ごはん さとう でんぷん あぶら でんぷん さといも	
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりしゅうまい(2) ブロッコリーのちゅうかあえ はっほうさい	ぶたにく とりにく	ひじき いとかてん	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ コーン はくさい たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら
6	木	くりまめいりごもくごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご きのこじる つきみだんご	とりにく あぶらあげ だいず たまご とうふ いちようがたかまほこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ しめじ ほししいたけ だいこん	アルファ-かまい さとう くり あぶら でんぷん あぶら	
7	金	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ビタミンたっぷりサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく だいずミート ツナ	ぎゅうにゅう 目の薬膳デー	にんじん にんじん みずな ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース ごぼう	こむぎこ ソフトめん あぶら ごまドレッシング	ブルーベリーゼリー
10	月		スポーツのひ					
11	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ひじきのいために けんちんじる	さば あぶらあげ だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん にんじん ねぎ	しょうが コーン ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん でんぷん さとう あぶら さといも	
12	水	レーズンロールパン ぎゅうにゅう さつまいもいりシチュー やきウインナー レモドレサラダ	ベーコン ウインナー ささみ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン レモンかじゅう	パン さつまいも こむぎこ さとう オリーブあぶら	バター あぶら
13	木	きんめロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう タコライスの具 ゆでキャベツ コンソメスープ ひとくちゼリー(2)	ぶたにく ぎゅうにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ はくさい コーン	きんめロウカットげんまいごはん あぶら じゃがいも ひとくちゼリー	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう かれないフライ キャベツのおかかあえ みそにこみおでん	かれい かつおぶし ぶたにく うすらたまご なまあげ はんぺん みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん	ごはん パンこ さとう さといも こんにゃく さとう	あぶら
17	月	ごはん ぎゅうにゅう あげギョウザ(2) だいこんのナムル ユッケジャン	ぶたにく ささみ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ たまねぎ いら だいこん にんにく たけのこ もやし ほししいたけ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう でんぷん ごまあぶら ごま ごまあぶら	
18	火	てんぢやめし ぎゅうにゅう ニジマスのかんろに ほうれんそうのなめたけあえ あきのみかくじる	にじます とりにく みそ	ぎゅうにゅう	てんぢや ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	なめたけ かぶ しめじ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さつまいも ごま	
19	水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう チリコンカーン りんごとハムのさっぱりサラダ いちごレアチーズ	ミックスビーンズ ぎゅうにく だいずミート ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム りんご きゅうり	パン じゃがいも さとう あぶら	
20	木		あきのこうがいぐしゅう(1. 2. 3. 4. 6ねんせい)					
21	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう ごもくうどん あいちけんさんしよくざいりにくだんこ(2) さつまいもとだいずのかりんとう	とりにく あぶらあげ とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ たまねぎ れんこん	しらたまうどん でんぷん さつまいも でんぷん さとう くらさとう くろごま あぶら	
24	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき ほうれんそうのしそひじきあえ とんじる	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しそひじき	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう	ごはん さといも ごま	
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう こんにゃくチャプチェ トックスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ねぎ にんじん	しょうが きくらげ たまねぎ しらたき だいこん もやし ほししいたけ	むぎごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら トック	
26	水	サンドロールパン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ そえやさい コーンポタージュ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ コーン たまねぎ	パン パンこ さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ バター あぶら	
27	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとれんこんのあげに ぶだまじる りんご	とりにく とうふ かまほこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	れんこん ほししいたけ えのきたけ りんご	ごはん でんぷん さとう あぶら まるふ	
28	金	チキンライス アシドミルク オムレツ パスタとはくさいのスープ かぼちゃプリン	とりにく たまご やきぶた	アシドミルク	にんじん にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン かぶ はくさい	アルファ-かまい もちむぎ あぶら パスタ さとう	あぶら あぶら
31	月	むぎごはん ぎゅうにゅう れんこんサンドフライ くわわかめのじゃこいため すきやき	とりにく ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう くわわかめ しらす	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ はくさい こんにゃく	むぎごはん パンこ あぶら ごまあぶら ごま 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。
- ・11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18日に食育の日献立として「てん茶めし」が登場します。
- ※10/18(火)の「ニジマスの甘露煮」は国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業により無償提供されたものを使用します。

給食の欠食等について
 欠食の申し込みについては、原則病气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とします。出席停止の場合も同様の扱いとします。変更可能日については、連絡をいただいたときにお伝えします。

