



令和4年 11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					
			あか 赤 からだ、うご 体を作る		みどり 緑 からだのちようしをとの 体の調子を整える		き 黄 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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう 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 きのこ きのこ きのこ	こめ 米・パン・めん・いも・砂糖	ゆし 油脂・種実
1	火	ごはん ぎゅうにゅう おやこに しのだあえ かき	とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ かき	ごはん さとう	あぶら
2	水	★あんきパン（1-1・1-3） ぎゅうにゅう ポトフ さかなのピザやき	ウィンナー ホキ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ たまねぎ	パン にしよくチョコレート じゃがいも マカロニ	
3	木	ぶんかのひ						
4	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さつまいもクロック こまつなのごますあえ なめこじる ★プリン（2-2）	あぶらあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	なめこ だいこん	むぎごはん さつまいも さとう パンこ さとう さといも さとう	あぶら ごま
7	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークとまめのカレー ひじきのマリネ ブルーヨーグルト	ぶたにく だいす オイルツナ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら あぶら
8	火	ごこくごはん ぎゅうにゅう いかフライ（ソース） こまつなときりほしだいこんのごまあえ とりごぼうみそしる	いか とりにく とうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きりほしだいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごこくごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま
9	水	りんごパン ぎゅうにゅう しろういんげんまめのとうにゅうシチュー ブロッコリーレモドレサラダ	ベーコン しろういんげんまめペースト とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム レモン	りんごパン じゃがいも さとう	あぶら
10	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのぎんがみやき はくさいのあますづけ かんとうに	さんま みそ とりにく うすらたまご なまあげ はんぺん	ぎゅうにゅう こんぶ		はくさい きゅうり だいこん こんにゃく	ごはん さとう さとう さといも さとう	
11	金	しょうゆラーメン（ちゅうかめん） ぎゅうにゅう ささみのちゅうかサラダ てづくりマーラーカオ	やきぶた なたと ささみオイルづけ たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	コーン もやし はくさい きくらげ きゅうり きりほしだいこん	ちゅうかめん さとう こむぎこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら
14	月	ごはん ぎゅうにゅう れんこんハンバーグのきのこソース いものこじる こまつなのたくあんあえ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	れんこん えのきたけ たまねぎ ごぼう こんにゃく きりほしだいこん だいこんづけ	ごはん パンこ さとう でんぶ さといも	あぶら ごま
15	火	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ さつまいもいりみそしる ゆかりあえ	とりにく ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん しそ	しょうが だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん でんぶ さつまいも	あぶら
16	水	ツイストロールパン ぎゅうにゅう ポークシチュー りんごとキャベツのサラダ おこめのタルト	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース りんご キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう こむぎこ さとう こめこ	あぶら あぶら マーガリン
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボーどうふ だいこんのちゅうかあえ	ぶたにく ぶたにく だいすミート とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん にら にんじん ねぎ にんじん	キャベツ もやし エリンギ たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	むぎごはん こむぎこ でんぶ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま
18	金	みかわあかとりごもくごはん ぎゅうにゅう いわしのはっちょうみそに けんちんじる おちゃまめ	いわし はっちょうみそ とうふ だいす きなこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ねぎ まっちゃ	ごぼう だいこん こんにゃく	みかわあかとりごもくごはん さとう さといも でんぶ さとう	あぶら
21	月	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもとまぐろのあげに とうにゅうなべ みかん	まぐろ とりにく やきどうふ かまぼこ とうにゅう しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい しらたき みかん	ごはん さつまいも さとう	あぶら
22	火	たかなチャーハン ぎゅうにゅう たまごいりちゅうかスープ しゅうまい ちゅうかサラダ	ぶたにく うすらたまご ぶたにく とりにく たらすりみ	ぎゅうにゅう かんてん	たかなづけ ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい ほししいたけ たまねぎ コーン	アルファーカーまい でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま
23	水	きんろうかんしゃのひ						
24	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき ひじきのごもくに あわせだしのかきたまじる	さば ミックスみそ オイルツナ はんぺん たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん いんげん にんじん みすな	コーン こんにゃく ほししいたけ	ごはん さとう さとう でんぶ	ごま ねりごま
25	金	あなかサバティ（ソフトめん） ぎゅうにゅう チキンナゲット れんこんのごまドレサラダ	ベーコン とりにく オイルツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	ソフトめん でんぶ さとう こむぎこ でんぶ	あぶら あぶら ごまドレッシング
26	土	★やきそば（6-2） ぎゅうにゅう とうふとわかめのスープ チーズドッグ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ チーズ	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ もやし しょうが たまねぎ ほししいたけ	やきそば ごまあぶら こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら
28	月	だいきゅうび						
29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう きんぴらにくだんご ほうれんそうのなめたけあえ とんじる あじつけのり	とりにく ぶたにく ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ なめたけ だいこん ごぼう	むぎごはん さとう さといも	ごま
30	水	ごはん ぎゅうにゅう タッカンジョン さんしよくナムル スンドゥブチゲ	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	にんにく もやし たまねぎ はくさい はくさい キムチ	ごはん こむぎこ でんぶ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま 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。
- ・8日は「いい歯の日」なので「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「おちゃまめ」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。