

令和5年 5月 きゅうしょくこんだてひょう

犬山市立犬山西小学校

日 曜	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
		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
1 月	わかめごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	
	とりのちやごろうもてんぶら	とりにく		てんちゃ		こむぎこ	あぶら
	きゅうりのゆかりあえ			にんじん しそ	きゅうり		
	ごじる	とうふ しろいんげんまめペースト ミックスみそ とうにゅう		にんじん ねぎ	えのきたけ しょうが こんにやく	じゃがいも	
2 火	たけのごはん きゅうにゅう	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ほししいたけ	アルファかまい さとう アルファかもちごめ	あぶら
	かつおのおかか	かつお				さとう	
	すましじる	とうふ かぶとがたかまぼこ		こまつな にんじん	だいこん		
	こどものひゼリー					こどものひゼリー	
8 月	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
	すどり	とりにく		にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	あぶら
	もすくのスープ		もすく	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ		こまあぶら
	かたぬきチーズ		チーズ				
9 火	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
	いかフライのしモンに	いか			レモン	さとう パンこ こむぎこ	あぶら
	きりほしだいこんのこまあえ			こまつな	きりほしだいこん	さとう	こま
	ぶたごぼろみそしる	ぶたにく とうふ ミックスみそ		にんじん	ごぼう たまねぎ えのきたけ		
10 水	サンドロール きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドロール	
	ホットドッグ (ウインナー キャベツ)	ウインナー			キャベツ	さとう	
	アスパラいりポタージュ	ベーコン しろいんげんまめペースト	ぎゅうにゅう	アスパラ にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら
	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
11 木	あじのしおやき	あじ					
	じゃがいもとツナのもの	オイルツナ		にんじん	グリーンピース	じゃがいも さとう	あぶら
	つくねじる	とりにく		ねぎ にんじん	しょうが ごぼう ほししいたけ だいこん	でんぶん	
	しらたまうどん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん	
12 金	さんさいうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ ぶき みず わらび		
	あげたこやき	たこ			キャベツ	こむぎこ	あぶら
	こまつなとささみのあえもの	ささみ		こまつな にんじん			こま
	むぎごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
15 月	ひよこまめのポークカレー	ぶたにく ひよこまめ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき		きゅうり キャベツ	さとう	あぶら
	あまなつ				あまなつ		
	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
16 火	とりにくとだいこんのもの	とりにく はんぺん		にんじん	だいこん	さとう	あぶら
	きびなごのからあげ	きびなご					あぶら
	チンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ にんじん	もやし		こま
	クロール きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロール	
17 水	えびカツ	えび たらすりみ			たまねぎ	パンこ	あぶら
	パスタとキャベツのスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	アルファベットパスタ	
	マンゴーゼリー					マンゴーゼリー	
	むぎごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
18 木	しゅうまい	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ	
	マーボーとうふ	ぶたにく ぶたレバー とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら こまあぶら
	パンパンジー	オイルささみ	いとかんてん		きゅうり	さとう	ねりこま こまあぶら
	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
19 金	ホキのしんたまねぎソース	ホキ			たまねぎ にんにく	さとう でんぶん こめこ	あぶら こまあぶら
	はるキャベツとしらすのさっぱりあえ	かつおぶし	しらす	にんじん	キャベツ きゅうり ねりうめ		
	しんじゃがとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ あかみそ	わかめ	ねぎ		じゃがいも	
	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
22 月	タッカンジョン	とりにく だいす			にんにく	でんぶん こむぎこ さとう	あぶら
	さんしょくナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	こまあぶら こま
	スンドゥッチゲ	とうふ ぶたにく		にら	だいこん はくさい はくさいキムチ		こまあぶら
	むぎごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
23 火	さんしょくそぼろどんのぐ	とりにく いりたまご			しょうが たまねぎ えだまめ きりほしだいこん	さとう	あぶら
	こんさいじる	とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく	じゃがいも	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
	こがたロール きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロール	
24 水	やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおりの	にんじん	キャベツ もやし しょうが	やきそばめん	あぶら
	だいこんのちゅうかあえ	オイルツナ			だいこん きゅうり コーン	さとう	こまあぶら こま
	かんそうこざかな		かんそうこざかな				
	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
25 木	さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぶん	あぶら
	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		
	しんたまねぎのしろみそしる	とうふ あぶらあげ しろみそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ		
	ソフトめん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
26 金	ミートソース	ぶたにく だいすミート		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こむぎこ	あぶら
	えだまめサラダ	ハム			えだまめ コーン キャベツ きゅうり	さとう	あぶら
	オレンジ				オレンジ		
	むぎごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
29 月	こんにやくチャブチェ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	しょうが きくらげ たまねぎ しらたき	さとう	こまあぶら こま
	ささみととうふのスープ	ささみみずに とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	でんぶん	
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー	
	ぎゅうごぼろめし きゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく	アルファかまい アルファかもちごめ さとう	あぶら
30 火	とうふだんご	とうふ とりにく			たまねぎ		
	かわりづけ				きゅうり だいこんづけ		こま
	ふだまじる	とうふ かまぼこ		ねぎ にんじん	えのきたけ	まるふ	
	ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
31 水	ほっけのしおやき	ほっけ					あぶら
	たまねぎのわふうサラダ	オイルツナ			キャベツ たまねぎ コーン	わふうドレッシング	
	いもだんごじる	とりにく あぶらあげ		ねぎ にんじん	だいこん	じゃがもちボール	

- ・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。
- ・毎月19日は「食育の日」として、教科と関連した献立が登場します。5月は「3年生国語春のくらし」より、春キャベツ、新玉ねぎ、新じゃがを味わいます。



給食回数 20回

給食の欠食・返金等について

欠食の申し込みにについては、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。