

令和5年6月分 きゅうしょくこんだてひょう

犬山市立犬山西小学校

日	曜日	献立名	おもいよき 主な材料とその働き							
			あか からだつく 赤 体を作る		みどりからたちょうし との 緑 体の調子を整える		き からだご 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		
			さかなく たまごたいず だいずせいひん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにほちゅうせいひんさかな かいそ 牛乳・乳製品・小魚・海藻	りよくおうしょくやさい 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 しじつ 油脂・種実		
1	木	ごはん きゅうにゅう わふうコロッケ ゆかりあえ ★かぼちゃいりごまみそしる		ぎゅうにゅう		にんじん にんじん しそ かぼちゃ にんじん ねぎ	れんこん キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	ねりごま ごま
2	金	ごはん きゅうにゅう ★ピビンバ はるさめスープ さつまいもスティック		ぎゅうにゅう		にら にんじん ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく きりほしだいこん たけのこ ほししいたけ	むぎごはん さとう はるさめ さつまいも さとう	あぶら	ごまあぶら ごま
5	月	ごはん きゅうにゅう たこのからあげ とりにくとごぼうのいために チンゲンサイいりみそしる		ぎゅうにゅう			ごぼう むきえだまめ しょうが たまねぎ	ごはん こめこ かたくりこ しらたき さとう	あぶら	あぶら
6	火	きんめロウカットげんまいごはん きゅうにゅう はっほうさい ひじきいりしゅうまい ちゅうかサラダ		ぎゅうにゅう		にんじん にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	きんめロウカットげんまいごはん でんぷん	あぶら	ごまあぶら
7	水	パンズパン きゅうにゅう フィッシュバーガー (フィッシュフライ・タルタルソース) ゆでやさい チリコンカーン		ぎゅうにゅう			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 パンこ	あぶら タルタルソース	あぶら
8	木	ごこごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき きゅうりのうめあえ けんちんじる		ぎゅうにゅう			たまねぎ しょうが きゅうり ねりうめ ごぼう だいこん こんにゃく	ごこごはん さとう でんぷん	あぶら	あぶら
9	金	しらたまうどん きゅうにゅう にくみそソース くきわかめのかみかみサラダ りんごゼリー		ぎゅうにゅう		にんじん にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ グリンピース きりほしだいこん	しらたまうどん さとう でんぷん	あぶら	あぶら
12	月	ごはん きゅうにゅう さばのしおやき きりほしだいこんのもの さわにわん		ぎゅうにゅう		にんじん にんじん みつば		えのきたけ ごぼう たけのこ	さとう	あぶら
13	火	むぎごはん きゅうにゅう ★ポークカレー ★ひじきのサラダ オレンジ		ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ	むぎごはん じゃがいも	あぶら	あぶら
14	水	スライスパン きゅうにゅう いちごジャム イカのフリッター ★なつやすみのラトウイユスープ		ぎゅうにゅう		にんじん パセリ トマト	たまねぎ スッキーニ なす パプリカ セロリー	スライスパン いちごジャム こむぎこ	あぶら	オリーブあぶら
15	木	ごはん きゅうにゅう ★ハンバーグのあまずあんかけ こまつなのごまあえ とうがんじる		ぎゅうにゅう			たまねぎ こまつな にんじん ねぎ	さとう でんぷん さとう でんぷん	あぶら	ごま
16	金	ごはん きゅうにゅう めひかりフライ やさしいぬやまちゃあえ あいちのめくみじる		ぎゅうにゅう			キャベツ きゅうり ごぼう なす こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	あぶら
20	火	キムたくチャーハン きゅうにゅう やきぎょうざ トックスープ キャンディーチーズ		ぎゅうにゅう		にんじん ねぎ にんじん	はくさい キムチ たくあん たまねぎ キャベツ だいこん ほししいたけ	むぎごはん こむぎこ トック	あぶら	あぶら
21	水	あいちのこめこパン きゅうにゅう ウィンナー ツナサラダ しろいげんまめのとうにゅうスープ		ぎゅうにゅう		にんじん	きゅうり キャベツ れんこん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	あいちのこめこパン じゃがいも	あぶら	あぶら
22	木	ごはん きゅうにゅう さわらのあげに しのだあえ わかめじる		ぎゅうにゅう			しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ	ごはん でんぷん さとう	あぶら	ごま
23	金	きしめん きゅうにゅう きしめんじる しらすいりかきあげ がまごおりみかんプチゼリー		ぎゅうにゅう		ねぎ	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 こむぎこ でんぷん	あぶら	あぶら
26	月	ごもごはん きゅうにゅう いわしのうめに はりはりづけ ふだまじる		ぎゅうにゅう		にんじん しそ ねぎ にんじん	ごぼう ほししいたけ きりほしだいこん きゅうり えのきたけ	ごはん さとう さとう さとう まるふ	あぶら	あぶら
27	火	ごはん きゅうにゅう けんちんしのだのもの こまつなのなめたけあえ ごじる		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな にんじん にんじん ねぎ	しょうが もやし なめたけ しょうが こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	ごま
28	水	ロールパン きゅうにゅう スパイシーチキン もちむぎいりやさいスープ えだまめとコーンのいためもの		ぎゅうにゅう			にんにく にんじん パセリ たまねぎ キャベツ むきえだまめ コーン	ロールパン でんぷん じゃがいも	あぶら	あぶら
29	木	むぎごはん きゅうにゅう マーボーどうふ かいそうサラダ ヨーグルト		ぎゅうにゅう		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	むぎごはん でんぷん さとう	あぶら	ごまあぶら あぶら
30	金	ごはん きゅうにゅう にくじゃが キャベツいりメンチカツ チンゲンサイのごまあえ		ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	あぶら

給食回数 21回

- ・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16日は「愛知を食べる学校給食の日」として、犬山産や愛知県産の食材を使った献立が登場します。
- ・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。今月は21日に、3年生理科「植物の育ち方」より、野菜の葉・くき・根を使った献立を味わいます。
- ・★はおはなし献立です。本に出てくるメニューが給食に登場します。

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(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。