



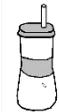
10月こんだて

訂正版

日曜	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		献立	名	エネルギーのもとになる食品	からだをつくるもとになる食品	からだの調子を整えるもとになる食品	
1火		わかめごはん	海の幸みそチーズ焼き かきたま汁 野菜のごま酢和え	米・じゃが芋 油・マヨネーズ でん粉・さとう ごま・ごま油	わかめ・牛乳 鮭・えび・みそ 生クリーム チーズ・豆腐 卵・かまぼこ	玉ねぎ・ほうれん草 にんじん・小松菜 えのきたけ もやし・きゅうり	 地元のお野菜使っています! ☆今月の 地場野菜 は、小松菜・じゃが芋・大根などを使用します。
2水		麻婆豆腐丼	焼きししゃも ナムル	米・油・さとう でん粉・ごま油	豆腐・豚肉 大豆・みそ 牛乳・ししゃも	しょうが・にんにく 長ねぎ・しいたけ たけのこ・もやし きゅうり・小松菜 にんじん・玉ねぎ	【1日】 海の幸みそチーズ焼き は、えびや鮭の角切りを使います。
3木		たらこのペペロンチーノ	レモン ドレッシングサラダ スイートポテト	スパゲッティ オリーブ油 バター・油 さとう・さつま芋	たらこ・いか 牛乳・ツナ 卵・牛乳 生クリーム	にんにく・玉ねぎ ピーマン・きゃべつ マッシュルーム にんじん・きゅうり 大根・レモン りんご(缶)	 【3日】 ペペロンチーノ は、にんにく、赤とうがらし、オリーブ油などを使ったスパゲッティです。
4金		ご飯	いわしの蒲焼き風 沢煮椀 千草和え	米・でん粉 さとう・油 小麦粉	牛乳・いわし 豚肉・豆腐 卵	しょうが・ごぼう にんじん・長ねぎ たけのこ・こんにゃく きゅうり・ほうれん草 もやし	 【4日】 「いわしの日」 にちなんで、いわしの開きを唐揚げにして、甘じよっぱいたれをかけます。
7月		豚キムチ丼	いかの香味焼き ちんげん菜スープ 果物(りんご)	米・油・ごま油 さとう・でん粉 緑豆春雨	豚肉・牛乳 いか・鶏肉 豆腐	にんじん白菜キムチ 玉ねぎ・たけのこ しらたき・しょうが にんにく・ちんげん菜 えのきたけ・きくらげ りんご	【8日】 「骨と関節の日」 にちなんで、カルシウムの多いチーズ、小松菜、ちりめんじゃこを使った 骨太ライス にします。
8火		骨太ライス	ポトフ こんにゃくサラダ	米・油 じゃが芋 さとう	ベーコン・手亡豆 ちりめんじゃこ チーズ・牛乳 豚肉・ウィンナー 大豆・金時豆 ツナ	にんにく・玉ねぎ 小松菜・とうもろこし にんじん・セロリ きゃべつ・きゅうり こんにゃく・枝豆	【10日】 「目の愛護デー」 にちなんで、目によいと言われて いるブルーベリー をケーキに入れます。
9水		ご飯	魚とじゃが芋の甘酢あん 茹で豚ごまドレッシング	米・でん粉 油・じゃが芋 さとう・ごま ごま油	牛乳 もろぎざめ 豚肉	しょうが・にんじん 玉ねぎ・ピーマン しいたけ・たけのこ ちんげん菜・もやし きゅうり	【11日】 唐草焼き は、野菜やお肉などの具使って、唐草模様にみたてた卵焼きです。
10木		ベーコンとこのスパゲッティ	マセドアンサラダ ブルーベリー チーズケーキ	スパゲッティ オリーブ油 コーンスターチ バター・油・小麦粉 さとう・じゃが芋	ベーコン 牛乳 ひよこ豆 チーズ・卵 生クリーム	にんにく・しめじ しいたけ・パセリ マッシュルーム 玉ねぎ・きゅうり にんじん・とうもろこし ブルーベリー	
11金		さつま芋ごはん	唐草焼き 田舎汁 果物(みかん)	もち米・米 さつま芋・ごま 油・さとう でん粉	牛乳・鶏肉 豆腐・卵 生揚げ・みそ	にんじん・しいたけ ほうれん草・大根 えのきたけ・小松菜 長ねぎ・みかん	

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※10月10日(木)に給食費の引き落としがあります。口座の残高確認をお願いします。

	【3・4年生】	国の基準	今月平均
エネルギー(kcal)		650	638
たんぱく質(g)		21.1~32.5	25.3

日曜日	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		主食	副菜 デザート	エネルギーのもと になる食品	からだ体をつくるもと になる食品	からだちょうしとの 体の調子を整える もとになる食品	
15 火		もぶり飯	さけ さいきょうや 鮭の西京焼き こじる 眞汁 お浸し	米・油 じゃが芋 さとう	豚肉・昆布 鮭・みそ 鶏肉・豆腐 大豆・牛乳	しょうが・にんじん しいたけ・いんげん ごぼう・大根・長ねぎ きゃべつ・小松菜・もやし	【15日】 もぶり飯 は、四国の愛媛県の郷土料理です。「もぶる」とは、「混ぜる」という意味です。
16 水		はつがげんまい 発芽玄米 い はん 入りご飯	なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮 パンサンスー くだもの かき 果物(柿)	米・発芽玄米 油・さとう 緑豆春雨 ごま油・でん粉	牛乳 生揚げ・豚肉 みそ・ツナ	たけのこ・にんじん 長ねぎ・小松菜 しいたけ・にんにく しょうが・きゅうり きゃべつ・玉ねぎ・柿	【17日】 りんごジャム は、給食室の手作りです。 ハンガリアンゲーラッシュ は、ハンガリーの伝統的な家庭料理で、トマト風味のシチューです。
17 木		しよく 食パン りんごジャム	ハンガリアン ゲーラッシュ シーフードサラダ	食パン・油 じゃが芋・バター 小麦粉・さとう アーモンド	牛乳・豚肉 白いんげん豆 生クリーム いか・えび	りんご・レモン にんにく・玉ねぎ マッシュルーム 赤ピーマン・トマト きゃべつ・きゅうり	【18日】 クッパ は、韓国料理の一つです。「クク」がスープ、「パプ」がご飯の意味です。韓国には、汁物にご飯を入れて混ぜて食べる習慣があり、日本ではまとめてそれをクッパとよんでいます。
18 金		クッパ	か ふうあ 華風和え い が 栗 ぼう や	米・油・ごま油 緑豆春雨 ごま・さつま芋 さとう・バター 栗・小麦粉 そうめん・でん粉	鶏肉・豆腐 卵・牛乳 発酵乳 (マスカット味)	しょうが・にんにく にんじん・大根・玉ねぎ 大豆もやし・しいたけ 万能ねぎ・きゃべつ きゅうり・赤ピーマン	【22日】 利休汁 は練りごまの入った濃厚なみそ汁です。
22 火		とり 鶏ごぼう ご 飯	きびなごのマリネ りきゅうじる 利休汁 かいそう 海藻サラダ	米・ごま油 でん粉・油 じゃが芋 ごま・さとう	鶏肉・牛乳 きびなご 油揚げ・ツナ 豆腐・みそ 海藻ミックス	しょうが・ごぼう にんじん・いんげん こんにゃく・きゃべつ 大根・小松菜・きゅうり 玉ねぎ	【23日】 いかに栗ぼうや は、秋の料理です。さつま芋と栗の甘露煮を使ってお団子を作り、そのまわりに短く切ったそうめんをまぶして、油で揚げます。
23 水		たまご 卵とツナの ピラフ	レバーのケチャップがらめ コーンスープ イタリアンドレッシングサラダ	米・バター 油・さとう でん粉 コーンスターチ	ツナ・卵 牛乳・鶏肉 豚レバー 生クリーム	玉ねぎ・しょうが クリームコーン とうもろこし にんじん・きゃべつ 赤ピーマン・パセリ きゅうり・にんにく	【24日】 エコふりかけ は、すまし汁のだしに使用する昆布とかつお節を使って作ります。
24 木		ご 飯 エコふりかけ	ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ すまし汁 かぶのあ 和え物	米・さとう ごま・小麦粉	かつお節・昆布 牛乳・竹輪 のり・卵 わかめ・豆腐	とうみょう 玉ねぎ・にんじん 長ねぎ・たけのこ かぶ・きゅうり ゆかり粉	【25日】 秋の香りチャウダー は、栗やさつま芋が入っています。
25 金		チーズ サンド	あき かお 秋の香りチャウダー きき 莖わかめサラダ くだもの 果物(みかん)	黒糖食パン・油 さつま芋・栗 バター コーンスターチ	チーズ 鶏肉・牛乳 白いんげん豆 ひよこ豆 くきわかめ	えのきたけ・しめじ 玉ねぎ・きゃべつ とうもろこし・にんじん ブロッコリー・みかん	【29日】 ラビゴットソース とはフランス語で「元気にさせる」という意味をもつソースです。トマトなどを酢と油で混ぜた、お魚にあう野菜のソースです。
28 月		じゃこ チャーハン	いか しょうまい 焼売 もずくスープ	米・油・ごま油 さとう・でん粉 しゅうまいの皮	焼き豚・卵 ちりめんじゃこ 豚肉・いか 豆腐・鶏肉 かまぼこ もずく・牛乳	しょうが・長ねぎ しいたけ・玉ねぎ たけのこ・にんじん	【30日】 31日のハロウィンにちなんで、 かぼちゃプリン を手作りします。
29 火		こん さい 根 菜 ピラフ	しろみざかな 白身魚のラビゴットソース きゃべつスープ くだもの 果物(りんご)	米 油・さとう でん粉	ベーコン・牛乳 メルルーサ 鶏肉・レンズ豆	にんにく・にんじん ごぼう・れんこん いんげん・トマト 玉ねぎ・パセリ きゃべつ・もやし 小松菜・きくらげ・りんご	【31日】 開校60周年 を迎えます。この日は開校記念日のお祝い献立です。 デザート は、ココアミルクゼリーとぶどうゼリーのどちらか一つをあらかじめ選んでもらっています。
30 水		バター ライス	ポークストロガノフ風 グリーンサラダ てづく 手作りかぼちゃプリン	米・バター・油 小麦粉・さとう じゃが芋	牛乳・豚肉 白いんげん豆 生クリーム 卵	にんにく・パセリ 玉ねぎ・トマト マッシュルーム キャベツ・小松菜 きゅうり・かぼちゃ	【31日】 開校60周年 を迎えます。この日は開校記念日のお祝い献立です。 デザート は、ココアミルクゼリーとぶどうゼリーのどちらか一つをあらかじめ選んでもらっています。
31 木		せき はん 赤 飯	とり からあ 鶏の唐揚げ ごもくじる 五目汁 いわ お祝いデザート (ゼリーのセレクト)	米・もち米・ごま でん粉・油 さとう・里芋	あずき・牛乳 鶏肉・油揚げ 豆腐 アガー(海藻) 生クリーム	にんにく・しょうが 大根・にんじん こんにゃく 長ねぎ・しいたけ ぶどうジュース	