



10月こんだてひょう



「ひと口目は、野菜から食べましょう！」

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー
3月	むぎごはん		ごもくにくじゃが ポンずあえ	牛乳,ぶたにく,なまあげ わかめ	こめ,むぎ,あぶら こんにやく さとう,じゃがいも	にんじん,たまねぎ ほししいたけ,キャベツ グリーンピース,もやし きゅうり	594Kcal
4火	キムタクチャーハン		チキンスープ アーモンドサラダ	牛乳,ぶたにく,とりにく	こめ,ごまあぶら ごま,でんぷん アーモンド,さとう	にんにく,しょうが はくさい,ピーマン にんじん,ねぎ,たくあん たけのこ,こまつな	565Kcal
5水	わかめごはん		きょうがんもとやさいのよしのに ごまずあえ	牛乳,わかめ,しらすぼし がんもどき,なまあげ とりにく	こめ,こんにやく ごま,じゃがいも でんぷん	にんじん,たけのこ グリーンピース,キャベツ もやし,こまつな	599Kcal
6木	アーモンドトースト		ホワイトシチュー パリパリサラダ	牛乳,とうにゅう とりにく,いんげんまめ	パン,さとう バター,アーモンド じゃがいも,あぶら こむぎこ	にんじん,たまねぎ しめじ,パセリ,もやし キャベツ,こまつな ねぎ	656Kcal
7金	ごはん かむカムデー		やきししゃものあまずかけ きんぴらごぼう いなかじる	牛乳,ししゃも,ぶたにく なまあげ,みそ	こめ,あぶら,さとう ごまあぶら,ごま じゃがいも こんにやく	にんじん,たまねぎ ごぼう,れんこん さやいんげん,しめじ だいこん,ねぎ	608Kcal
11火	ごはん		まだいのもみじやき ひじきのあえもの さつまじる	牛乳,まだい,ひじき とりにく,なまあげ,みそ	こめ,むぎ,さとう マヨネーズ こんにやく さつまいも	にんじん,キャベツ きゅうり,こまつな ごぼう,だいこん,ねぎ しめじ	644Kcal
12水	かきたまうどん		やさいのレモンしょうゆあえ いがぐりあげ	牛乳,とりにく,たまご あぶらあげ	うどん,さといも ごま,さつまいも さとう,バター そうめん	にんじん,だいこん ごぼう,ねぎ,キャベツ ほししいたけ,コーン こまつな,レモン	598Kcal
13木	はちみつレモントースト		かぼちゃのクリームに ツナサラダ	牛乳,とりにく,ベーコン いんげんまめ,ツナ	パン,バター,ごま はちみつ,こむぎこ あぶら,さとう	レモン,たまねぎ しめじ,かぼちゃ パセリ,キャベツ にんじん,こまつな	656Kcal
14金	きのこごはん 野菜の日 きのこ		さばのレモンやき からしあえ すましじる	牛乳,あぶらあげ,さば とうふ,わかめ	こめ,あぶら,さとう ごま,ふ	しめじ,まいたけ みつば,キャベツ こまつな,レモン,ねぎ にんじん	630Kcal
17月	パエリア 世界の料理 スペイン		オレンジドレッシングサラダ ソパ・デ・アホ	牛乳,とりにく,いか えび,ツナ,ベーコン たまご	こめ,バター,あぶら さとう,パンこ オリーブあぶら でんぷん	たまねぎ,にんじん しめじ,にんにく,パセリ ピーマン,キャベツ きゅうり,トマト	608Kcal
18火	ミルクパン		ポテトコロケ カレードレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	牛乳,ぶたにく,たまご チーズ,ベーコン	ミルクパン,バター じゃがいも,あぶら マッシュポテト さとう	たまねぎ,にんじん キャベツ,パセリ こまつな,もやし ピーマン	706Kcal
19水	ごはん 郷土料理 石川県		じぶに からしあえ みかん	牛乳,とりにく,かまぼこ	こめ,こむぎこ,ふ こんにやく,さとう	たけのこ,にんじん ほししいたけ,こまつな キャベツ,みかん	592Kcal
20木	スパゲッティミートソース 誕生日給食		レモンあえ りんごヨーグルトケーキ	牛乳,ぶたにく,チーズ だいず,ヨーグルト たまご	スパゲッティ あぶら,こむぎこ さとう,バター	にんにく,しょうが にんじん,たまねぎ トマト,キャベツ きゅうり,コーン	660Kcal
21金	ごはん		いろどりやさいとレバーのあまからに こまつなのおひたし だいこんのみそしる	牛乳,レバー,けずりぶし とうふ,みそ,あぶらあげ	こめ,こめこ,さとう あぶら	しょうが,ごぼう にんじん,さやいんげん こまつな,キャベツ もやし,だいこん,ねぎ	596Kcal
24月	かきあげどん		なまあげのみそしる コロコロサラダ	牛乳,いか,えび,だいず たまご,なまあげ,みそ あぶらあげ	こめ,こむぎこ あぶら,さとう じゃがいも	たまねぎ,さやいんげん, にんじん,だいこん こまつな,きゅうり ねぎ,コーン	684Kcal
25火	ビーンズドッグ		キャロットドレッシングサラダ ベジタブルスープ	牛乳,ぶたにく,だいず チーズ,ウィンナー いんげんまめ	むえんパン,さとう あぶらあげ じゃがいも	たまねぎ,にんじん にんにく,こまつな キャベツ,きゅうり コーン	614Kcal
26水	ごはん		メルルーサのおろしソースかけ ごまずあえ かきたまじる	牛乳,メルルーサ,たまご わかめ,とうふ	こめ,ごま,こむぎこ あぶら,でんぷん さとう	ねぎ,こまつな,もやし キャベツ にんじん,だいこん	580Kcal
27木	ごはん 一斉コシヒカリ給食		あかうおのつけやき きりぼしだいこんのふくめに のっぺじる	牛乳,あかうお,だいず さつまあげ,とりにく なまあげ	こめ,さとう,あぶら じゃがいも でんぷん	きりぼしだいこん にんじん,しめじ,ねぎ こまつな	595Kcal
28金	ハヤシライス		ツナサラダ なし	牛乳,ぶたにく,わかめ ツナ,チーズ	こめ,あぶら,さとう じゃがいも,バター こむぎこ	たまねぎ,にんにく にんじん,しめじ グリーンピース,きゅうり キャベツ,レモン,なし	618Kcal
31月	ごはん		ちぐさやき おかかあえ ごじる	牛乳,たまご,みそ とりにく,とうふ けずりぶし	こめ,さとう,ごま こんにやく	たまねぎ,にんじん ほししいたけ,もやし グリーンピース,キャベツ こまつな,だいこん	621Kcal

今月の給食目標 よくかんで食べましょう

※食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

★ 今月の給食について ★

- 10月19日(水)郷土料理「治部煮」
石川県金沢市の郷土料理です。小麦粉を、まぶした鶏肉と季節の野菜、麩と煮合わせて小麦粉でトロミをつけます。
- 10月27日(木)一斉コシヒカリ給食(魚沼産コシヒカリ)
新潟県魚沼市の農家の方からおいしいお米が届きます。

