



10月 こんだてひょう



戸出東部小学校

日曜	主食	献立名	食育テーマ等	血や肉や骨になる 赤の食品	熱や力になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品
1 水	コッペパン	コーンエッグ【卵】 きゃべつときゅうりのサラダ 秋のミネストローネ		牛乳 卵 鶏肉 大豆	パン 油 砂糖 さつまいも マカロニ	とうもろこし きゃべつ きゅうり たまご にんじん しめじ トマト
2 木	あかまい 赤米 ごはん	若鶏の香り焼き ほうれん草のごまびたし かたかご煮 りんご	まんぷくさんで 万葉献立	牛乳 鶏肉 厚揚げ	赤米ごはん ごま 里芋 砂糖 片栗粉	しょうが 生姜 ほうれん草 きゃべつ 大根 こんにやく にんじん りんご
3 金	コッペパン	豆腐ハンバーグのきのこソースかけ 青菜とキャベツのコーンあえ 野菜とベーコンの和風スープ		牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン	パン じゃがいも 油 片栗粉	なまいたけ 生椎茸 しめじ えのきたけ こまつな 小松菜 きゃべつ とうもろこし にんじん たまご 玉ねぎ ねぎ
4 土	ごはん	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ドレッシングあえ 豚肉と野菜のごまみそ汁 お月見ゼリー	つきみこんだて お月見献立	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん 片栗粉 米粉 さつまいも 砂糖 油 ごま ごま油 ゼリー	ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんにく 生姜 にんじん たまご 玉ねぎ きゃべつ ごぼう えのきたけ ねぎ
6 月						
7 火	くり ほん 栗ご飯	さば しおや 鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 さつまいもの根菜のけんちん汁	きせつ 季節のごはん 「栗ご飯」	牛乳 鯖 ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉	ごはん 栗 砂糖 さつまいも ごま油	にんじん ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ
8 水	1/2 コッペパン	なっばコロッケ ブロッコリーサラダ ソフト麺の肉みそかけ	たかおか 高岡コロッケ 「なっばコロッケ」	牛乳 ウィンナー チーズ 大豆 豚肉	パン じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	たまご 玉ねぎ こまつな 小松菜 ブロッコリー にんじん とうもろこし しょうが 生姜 干し椎茸 たけのこ
9 木	ごはん	しいらのマヨネーズ焼き【卵】 にんじんしりしり かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	め 目の実証デー	牛乳 しいら ツナ 油揚げ	ごはん マヨネーズ 油 ゼリー	にんじん こまつな 小松菜 とうもろこし かぼちゃ 南瓜 玉ねぎ ごぼう ねぎ
10 金	あ 揚げパン	ウィンナー カラフルあえ 卵スープ【卵】		牛乳 きな粉 脱脂粉乳 ウィンナー 卵 わかめ 絹ごし豆腐	パン 砂糖 ごま かたくりこ 片栗粉	きゃべつ ブロッコリー にんじん パプリカ たまご 玉ねぎ もやし
14 火	ごはん	にく 肉シューマイ きゅうりのナムル ピーンスープ		牛乳 豚肉	ごはん ごま油 ごま ピーフ 油 小麦粉	きゅうり にんじん しょうが 生姜 干し椎茸 たまご 玉ねぎ
15 水	コッペパン	とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト ワカメのスープ ミニチーズ		牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ きぬ 豆腐 チーズ	パン かたくりこ 片栗粉 でんぶ 油 じゃがいも ごま油	しょうが 生姜 にんにく たまご 玉ねぎ パセリ にんじん ねぎ
16 木	ごはん	たかおかげんき 高岡元気ビビンバ并 (焼肉炒め・ナムル) かきたま汁【卵】 ヨーグルト	たかおか 高岡食19并 「高岡元気 ビビンバ并」	牛乳 牛肉 卵 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 麩 かたくりこ 片栗粉	しょうが 生姜 にんにく たまご 玉ねぎ なまいたけ 生椎茸 もやし ほうれん草 にんじん ねぎ
17 金	ごはん	げんげの唐揚げ ほうれん草とえのきのごまみそあえ 里芋のそぼろ煮	きんぎょ 郷土食献立 「里芋」	牛乳 げんげ 鶏肉	ごはん 油 ごま さとう 砂糖 里芋 片栗粉	ほうれん草 きゃべつ えのきたけ 生姜 たまご 玉ねぎ こんにやく にんじん
20 月	ごはん	いわしの生姜煮 かぶの柚子あえ じゃがいものみそ汁 ぶどうゼリー		牛乳 いわし わかめ	ごはん さとう 砂糖 じゃがいも ゼリー	しょうが 生姜 かぶ きゅうり にんじん ゆず 玉ねぎ えのきたけ ねぎ
21 火	ごはん	いかのかりん揚げ【い】 あおな 青菜ともやしのひたし みそけんちん汁	じばきんひん 地場産品献立 「小松菜・里芋」	牛乳 いか もめんどう 鶏肉 木綿豆腐	ごはん かたくりこ 片栗粉 米粉 油 ごま 里芋 ごま油	こまつな 小松菜 きゃべつ もやし だいこん 大根 にんじん ごぼう こんにやく ねぎ
22 水	よく 食パン	か 変わりミートローフ【卵】 フルーツヨーグルトあえ キャベツのもちもちスープ		牛乳 もめんどう 木綿豆腐 大豆 豚肉 卵 ヨーグルト ベーコン	よく 食パン パン粉 しらたまご 白玉団子	たまご 玉ねぎ りんご パイン みかん もも バナナ きゃべつ にんじん しめじ
23 木	げんりよう 減量 ごはん	はるま 春巻き さくきつ 即席漬け 五目ラーメン		牛乳 豚肉 昆布	ごはん 小麦粉 春雨 ちゅうめん 中華麺 ごま油	きゃべつ にんじん 玉ねぎ きゅうり 生姜 にんにく メンマ もやし ねぎ
24 金	こめこい 米粉入り パン	ぶたにく 豚肉のジャンロー ポイル野菜 とうもろこしの卵スープ(粟米湯)【卵】		牛乳 豚肉 卵	パン さとう 砂糖 さつまいも かたくりこ 片栗粉	しょうが 生姜 たまご ブロッコリー にんじん とうもろこし チンゲンサイ
27 月	ごはん	えびシューマイ【卵・え・か】 パンサンスー 韓国豚肉じゃが		牛乳 えび すり身 卵 豚肉	ごはん 小麦粉 春雨 ごま油 油 じゃがいも 砂糖	きゅうり もやし とうもろこし にんにく 玉ねぎ しらたき 赤ピーマン しめじ
28 火	ごはん	ぶたにく 豚肉とレバーの味噌がらめ きりしいたけ 切干大根の炒め煮 とうもろこし 豆腐と野菜の五目汁		牛乳 豚肉 豚レバー 油揚げ 鶏肉 焼き豆腐	ごはん かたくりこ 片栗粉 米粉 さとう 砂糖	しょうが 生姜 切干大根 にんじん こまつな 小松菜 白菜 しらたき ねぎ
29 水	よく 食パン	きーまカレー(セルフサンド) やさしい 野菜サラダ ワンタンスープ スライスチーズ(セルフサンド) んで食べましょう。	よく 食パンにキーマカ レーとチーズをはき んで食べましょう。	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 チーズ	よく 食パン 油 砂糖 ワンタン ごま油	にんにく 玉ねぎ きゃべつ ブロッコリー にんじん もやし 干し椎茸
30 木	ごはん	あかうた 赤魚の立田揚げ こまつな 小松菜のひたし すき焼き煮		牛乳 赤魚 豚肉 焼き豆腐	ごはん かたくりこ 片栗粉 米粉 油 じゃがいも 麩 さとう 砂糖	しょうが 生姜 こまつな 小松菜 もやし にんじん しらたき ごぼう ねぎ
31 金	もぎ 麦ごはん	オムレツ【卵】 ひじきサラダ ハヤシルー かぼちゃプリン	ハロウィン 献立	牛乳 豚肉 卵 ひじき	もぎ 麦ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま プリン	にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー とうもろこし きゃべつ

★牛乳は、毎日1本付きます。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

お知らせ

10月4日(土):学習発表会(給食あり)

10月6日(月):練習休業日

10月14日(火):6年生こころの劇場(給食なし、弁当持参)

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。

卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 かに…【か】 いか…【い】