



10月 こんだてひょう



(小学校19回)

興多摩町学校給食センター

2023	こんだてめい	牛乳	使う物	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あか)	からだのちょうしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)	一言メモ
2月	しよくパン イタリアンてりやきチキン グリーンサラダ(イタリアンレッシング) ミネストローネ	○		パン さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ	トマト あおピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ レモン にんじん セロリートマト	559 27.7	10がつは、おきたまちゅうがっこうの3ねんせいがかんがえたメニューがとうじょうします。タイトルやくふうしたことにコメントしてくれたのでしようかいたします☆
3火	プルコギどん ひじきとはるさめのサラダ ももかん	○		こめ あぶら さとう はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき ハム	たまねぎ にんじん にら しいたけ きゅうり もも	583 21.2	4日(水)【いわしの目】 10月4日は「いわしの日」なので、いわしのかばやきをだします。また、あきはきのこがおいしいせつです。にほんでは100しゆるいほどのきのこがたべられるそうす。きゅうしよくでも、おひたしにきのこをいれました。
4水	ごはん いわしのかばやき きのこいりおひたし(しょうゆ) こうやどうふのみそしる	○		こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし こおりどうふ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん えのき しめじ だいこん ねぎ	587 23.5	5日(木) ★おきたまちゅう3年生こうあんメニュー★ みんなから「おいしそう!」とおもってもらえるようなきゅうしよくにできるよかんがえてつくりました。また、にく(あか)ややさい(みどり)のしよくひんをおおくれ、えいようまんとんのメニューになっています。
5木	ごはん ぶたのしょうがやき きりぼしだいこんのもの ぐだくさんみそしる	○		こめ こんにやく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ どうふ わかめ	しょうが きりぼしだいこん にんじん ねぎ ほうれんそう	604 24.5	6日(金)なし なしのれきしはふるく、にほんにはやよいじだいからあつたとされています。えどじだいはたくさんのひんしゅがかいひつされ、150しゆるいこのぼつたとされています。
6金	とりごぼうごはん ちくわのごまあげ(2) みそけんちんじる なし	○		こめ あぶら さとう ごま こむぎこ じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ どうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ なし	616 24.9	10日(火) ビーフンソテー ビーフンは、おこめがげんりょうのちゅうごくはっしょうのめんです。ビーフンは、かんじでは「米粉」とかきます。
10火	ごはん とりのからあげピリからソース(2) ビーフンソテー とうふとわかめのスープ	○		こめ でんぷん あぶら さとう ビーフン はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ どうふ	ねぎ もやし あおピーマン にんじん	675 24.6	11日(水) ★おきたまちゅう3年生こうあんメニュー★ 「いつものメニュー～しゅんをそえて～」 おきたまじるにかぼちゃをいれ、あきをかんじられるようにしました。また、ふだんあまりでないごましおをくわえ、そのままでもおいしいたべられるようにくふうしました。
11水	ごましおごはん さけのマヨネーズやき ほうれんそうともやしのおひたし(しょうゆ) おきたまじる～かぼちゃをのせて～	○		こめ ごま マヨネーズ こんにやく	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ぶたにく どうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし かぼちゃ ごぼう ねぎ しめじ	634 26.9	17日(火) ★おきたまちゅう3年生こうあんメニュー★ ごはんがすすむメニューをかんがえました。マーボーどうふとナムルでやさしいもしっかりとることができます。マーボーどうふをごはんにかけてたくさんめしあがれ♪
12木	トマトクリームスパゲティ だいこんサラダ(ドレッシング) きつかみかん	○		スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ	とりにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ だいこん きゅうり みかん	620 25.0	18日(水) いかのかりんとうがらめ あげたイカに、あまじよっぱいタレをかけたりょうりで、ごはんとよくあいます。
13金	ごはん さばのだいこんおろしかけ くきわかめのきんぴら さつまいものみそしる	○		こめ でんぷん あぶら さとう こんにやく ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さば くきわかめ あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	647 23.4	19日(木) ★おきたまちゅう3年生こうあんメニュー★ おきたまじるをいれるなどのくふうをしました。
17火	ごはん マーボーどうふ ナムル みかん	○		こめ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく	ねぎ たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん みかん	610 27.0	23日(月) ★おきたまちゅう3年生こうあんメニュー★ 「あきのみかくメニュー」 あきがしゅんのやさいをおおくれしました。たとえは、マッシュルームやカボチャ、リンゴなどです。また、こんにやくサラダをいれることでぜんたいのバランスをととのえました。
18水	ごはん いかのかりんとうがらめ からしあえ きのことしる	○		こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう いか ぶたにく どうふ	もやし きゅうりにんじん しめじ えのき ごぼう ねぎ	597 25.4	24日(火) ★おきたまちゅう3年生こうあんメニュー★ ちゅうがっこうでにんきのたかいちゅうかけいのメニューにしました。きゅうしよくではあまりでないチャーハンとにんきのぎょうざをくみあわせるなどオリジナリティのあるこんだてにしました。
19木	キムタクごはん チキンのてりやき はくさいとにんじんのおひたし(しょうゆ) おきたまじる	○		こめ あぶら さとう こんにやく さつまいも	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし どうふ	ねぎ はくさい だいこん にんじん ごぼう しめじ	577 26.7	25日(水) てづくりさつまいもむしカップケーキ しゅんのさつまいもをしようして、てづくりします。さつまいもには、おなかのちょうしをととのえるしよくもつせんいや、エネルギーをつくるのにひつようなビタミンB1、はだのちょうしをととのえるビタミンCなどがふくまれています。
20金	ターメリックライス ドライカレー エリンギとやさいのソテー ヨーグルト	○		こめ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	たまねぎ グリンピース コーン にんじん エリンギ キャベツ	661 25.4	27日(金)【じゅうさんやこんだて】 ことは、10月27日が「じゅうさんや」です。きゅうしよくでは、おつきみじるをだします。つきをイメージして、きいろいだんご、うさぎがらのかまぼこがはいっています。
23月	ピザパン こんにやくサラダ かぼちゃのポタージュ りんご	○		パン あぶら こんにやく さとう バター こむぎこ	ハム チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム あおピーマン にんじん きゅうり かぼちゃ パセリ りんご	584 21.0	31日(火)【ハロウィンこんだて】 ヨーロッパでうまれた、あきのしゅんかきをいろうまつりです。カレースープにかぼちゃがらのかまぼこがはいっているのてがしてみてくださいね。
24火	チャーハンふうごはん ジャンボあげぎょうざ ちゅうかスープ フルーツミックス	○		こめ あぶら さとう こむぎこ ぎょうざのかわ	ハム たまご ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	ねぎ にら キャベツ にんじん しいたけ みかん もも りんご	622 24.9	25日(水) てづくりさつまいもむしカップケーキ しゅんのさつまいもをしようして、てづくりします。さつまいもには、おなかのちょうしをととのえるしよくもつせんいや、エネルギーをつくるのにひつようなビタミンB1、はだのちょうしをととのえるビタミンCなどがふくまれています。
25水	みそにこみふううどん はくさいのそくせきづけ てづくりさつまいもむしカップケーキ	○		うどん こんにやく さとう こむぎこ さつまいも	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん だいこん ねぎ しいたけ はくさい きゅうり レモン	595 23.6	27日(金)【じゅうさんやこんだて】 ことは、10月27日が「じゅうさんや」です。きゅうしよくでは、おつきみじるをだします。つきをイメージして、きいろいだんご、うさぎがらのかまぼこがはいっています。
26木	ごはん こうやどうふのたまごとじ こんにやくのいためもの じゃがいもとわかめのみそしる	○		こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう こおりどうふ たまご ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン こまつな ねぎ	582 23.1	31日(火)【ハロウィンこんだて】 ヨーロッパでうまれた、あきのしゅんかきをいろうまつりです。カレースープにかぼちゃがらのかまぼこがはいっているのてがしてみてくださいね。
27金	さつまいもごはん ししゃものからあげ(2) きゅうりのうめしょうゆ おつきみじる	○		こめ さつまいも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく かまぼこ	きゅうり うめ だいこん こまつな かぼちゃ	580 22.9	31日(火)【ハロウィンこんだて】 ヨーロッパでうまれた、あきのしゅんかきをいろうまつりです。カレースープにかぼちゃがらのかまぼこがはいっているのてがしてみてくださいね。
31火	チキンライス しろみぎかなのこうそいやき かぼちゃのミルクに カレースープ	○		こめ あぶら バター じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう メルルーサ かまぼこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース レモン かぼちゃ キャベツ	564 25.3	

◎10月の引き落としは10月31日火曜日となります。口座残高のご確認をよろしくお願いたします。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)