



10月 こんだてひょう

戸出西部小学校

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	卵や力になる 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】 きや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 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん しめじ トマト
2	木	あかまい 赤米 ごはん	わかめ かわい 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	まんようこんだて 万葉献立	ぎゅうにゅう とり 牛乳 鶏肉 あつあつ 厚揚げ	あかまい ごま 赤米ごはん ごま さつまいも 片栗粉	しょうが 生姜 ほうれん草 キャベツ だいこん 大根 こんにやく にんじん りんご
3	金	コッペパン	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ドレッシングあえ 野菜とベーコンの和風スープ お月見ゼリー	お月見献立	ぎゅうにゅう とり 牛乳 鶏肉 ベーコン	パン 片栗粉 米粉 さつまいも 砂糖 油 ゼリー	ブロッコリー きゅうり とうもろこし 大根 にんじん しめじ 玉ねぎ ねぎ
4	土				がくしゅうはつひょうかい 学習発表会		
6	月				くりあききゅうぎょうび 練習休業日		
7	火	くり 飯 栗ごはん	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」	ぎゅうにゅう さば 牛乳 鯖 ひじき だいず 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 だいこん 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」	ぎゅうにゅう さば 牛乳 ウインナー チーズ だいず 豚肉	パン じゃがいも 砂糖 パン粉 油 ごま油 片栗粉	たまご 小松菜 ブロッコリー にんじん とうもろこし ねぎ 生薬 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 あいこ 目の愛護デー	ぎゅうにゅう しいら ツナ 牛乳 しいら ツナ 油揚げ	ごはん マヨネーズ 油 ゼリー	たまご 小松菜 とうもろこし 南瓜 玉ねぎ ごぼう ねぎ
10	金	あ 揚げパン	ウインナー カラフルあえ 卵スープ【卵】		ぎゅうにゅう こ 牛乳 きな粉 脱脂粉乳 ウインナー 卵 わかめ 絹ごし豆腐	パン 砂糖 ごま 片栗粉	キャベツ ブロッコリー にんじん パプリカ 玉ねぎ もやし
14	火	ごはん	肉シュマイ きゅうりのナムル ビーフンスープ		ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉	ごはん ごま油 ごま ビーフン 油 小麦粉	きゅうり にんじん しょうが キャベツ もやし 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		ぎゅうにゅう とり 牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐 チーズ	パン 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 玉ねぎ にんじん ねぎ
16	木	ごはん	たかおかげき 高岡元氣ピンパ丼 (焼肉炒め・ナムル) かきたま汁【卵】 ヨーグルト	たかおか19年 「高岡元氣 ピンパ丼」	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 牛乳 牛肉 卵 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 麴 片栗粉	しょうが 生姜 にんにく 玉ねぎ なましいたけ 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	あつあつはつこんだて 郷土食献立 「里芋」	ぎゅうにゅう げんげ とり 牛乳 げんげ 鶏肉	ごはん 油 ごま さつまいも 里芋 片栗粉	ほうれん草 キャベツ えのきたけ 生姜 玉ねぎ こんにやく にんじん
20	月	ごはん	いわしの生薬煮 かぶの柚子あえ じゃがいものみそ汁 ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう 牛乳 いわし わかめ	ごはん 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】 青菜ともやしのひたし みそけんちん汁	じばあんひんこんだて 地場産品献立 「小松菜・里芋」	ぎゅうにゅう いか 牛乳 いか とりにく もめん豆腐 鶏肉 木綿豆腐	ごはん 片栗粉 米粉 油 ごま 里芋 ごま油	小松菜 キャベツ もやし 大根 にんじん ごぼう こんにやく ねぎ
22	水	よく 食パン	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		ぎゅうにゅう 牛乳 木綿豆腐 だいず 豚肉 卵 ヨーグルト ベーコン	よく 食パン パン粉 白玉団子	たまご りんご バイン みかん もも パナナ キャベツ にんじん しめじ
23	木	げんりょう 減量 ごはん	はちまき 春巻き すくせき 即席漬け 五目ラーメン		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 昆布	ごはん こむぎ 春雨 小麦粉 春雨 中華麺 ごま油	キャベツ 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	おこい 米粉入り パン	豚肉のジャンロー ポイル野菜 とうもろこしの卵スープ(栗米湯)【卵】		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 卵	パン 砂糖 さつまいも 片栗粉	しょうが 生姜 玉ねぎ 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 韓国風肉じゃが		ぎゅうにゅう えび すり身 牛乳 えび すり身 卵 豚肉	ごはん こむぎ 春雨 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 め 豚肉とレバーの味噌がらめ 切り干大根の炒め煮 とうふ やさい 豆腐と野菜の五目汁		ぎゅうにゅう ぶたにく ぶた 牛乳 豚肉 焼豆腐 油揚げ 鶏肉	ごはん 片栗粉 米粉 さつまいも 砂糖	しょうが 切り干し大根 生薬 切干大根 にんじん 小松菜 白菜 しらたき ねぎ
29	水	よく 食パン	キーマカレー(セルフサント) 野菜サラダ ワンタンスープ スライスチーズ(セルフサント)	よく 食パンにキーマカ レーとチーズをはさ んで食べましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 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 キャベツ 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 かつたあ 赤魚の立田揚げ 小松菜のひたし すき焼き煮		ぎゅうにゅう あかう 牛乳 赤魚 豚肉 油揚げ 豆腐 焼豆腐	ごはん 片栗粉 米粉 油 じゃがいも 麴 砂糖	しょうが 小松菜 もやし にんじん しらたき ごぼう ねぎ
31	金	むぎ 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 こむぎ 献立	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 卵 ひじき	むぎ 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 キャベツ

★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(給食なし、弁当持参)

10月6日(月):練習休業日

10月14日(火):6年生こころの劇場(給食あり)

10月17日(金):3年生校外学習(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…【か】 いが…【い】