

# 10月 学校給食予定 献立表

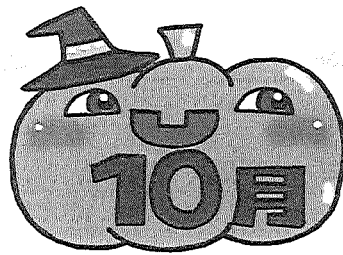
こんだてひょう

京丹後市立大宮第一小学校

令和元年 9月27日

さわやかな風、気持ちのよい季節になりました。

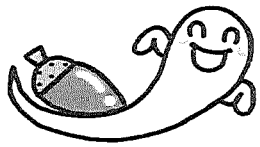
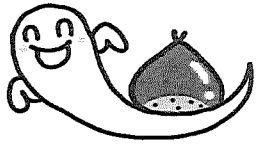
秋はスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・そして実りの秋です。心にも、からだにも豊かな実りで冬に向かう体力をつけましょう。



今月の目標

はしを上手に使えるようになろう

地域でとれる食材について知ろう



## 1 (火)

- ①ごはん
- ②かぼちゃと鶏肉の香味炒め
- ③千草漬け
- ④わかめの味噌汁
- ⑤牛乳

## 2 (水)

- ①さつまいもごはん
- ②さんまの松前煮
- ③秋なすのごまあえ
- ④かぼちゃのみそ汁
- ⑤牛乳

## 3 (木)

- ①ごはん
- ②七宝豆腐
- ③ツナのおひたし
- ④梨
- ⑤牛乳

## 4 (金)

- ①ごはん
- ②鶏肉と根菜の甘辛煮
- ③キャベツとピーマンの昆布あえ
- ④にらたま汁
- ⑤牛乳

## 7 (月)

- ①ごはん
- ②ささみの石垣フライ
- ③ごぼうサラダ
- ④キャベツのコンソメスープ
- ⑤牛乳

## 8 (火)

- ①麦ごはん
- ②八宝菜
- ③わかめとえのきの煮びたし
- ④さつまいもチップス
- ⑤牛乳【歯の日】

## 9 (水)

- ①ごはん
- ②ツナの春巻
- ③きのこのサラダ
- ④みそワントンスープ
- ⑤牛乳 (校内マラソン大会)

## 10 (木)

- ①ごはん
- ②鯖のごまみそ焼き
- ③即席漬け
- ④切干大根の炒り煮
- ⑤牛乳

## 11 (金)

- ①栗入り赤飯
- ②豚肉のしょうが焼き
- ③アーモンドあえ
- ④かきたま汁
- ⑤牛乳【秋祭りメニュー】

## 14 (月)

たいいく 体育の日



## 15 (火)

- ①麦ごはん
- ②スイートカレー
- ③なしのサラダ
- ④福神漬け
- ⑤牛乳

## 16 (水)

- ①きのこごはん (特裁米)
- ②すごもり卵
- ③おかかあえ
- ④ふのすまし汁
- ⑤牛乳

## 17 (木)

- ①ごはん (特裁米)
- ②豚肉のハリハリキムチ炒め
- ③うずら卵スープ
- ④黒糖とさつまいもの蒸しパン
- ⑤牛乳

## 18 (金)

- ①ごはん (特裁米)
- ②キスの甘辛がらめ
- ③九条ねぎのサラダ
- ④さつたま汁
- ⑤牛乳【たんご食の日】

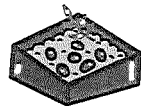
## 21 (月)

- ①減量ごはん (特裁米)
- ②さつまいものかきあげ
- ③豚肉とねぎのぬた
- ④うどん汁
- ⑤牛乳

## 22 (火)

そくいれいせい でんぎ 即位礼正殿の儀

おこな 行われる日



## 23 (水)

- ①ごはん (特裁米)
- ②ハンバーグのきのこソースかけ
- ③ボイル野菜
- ④さつまいもポタージュ
- ⑤牛乳

## 24 (木)

- ①ごはん
- ②サバの梅煮
- ③しめじと小松菜の浸し
- ④せんだご汁
- ⑤牛乳

## 25 (金)

- ①秋の吹き寄せごはん
- ②ツナ入りおひたし
- ③みそけんちん汁
- ④新興なし
- ⑤牛乳

## 28 (月)

- ①ごはん
- ②親子どんぶり
- ③きんぴらごぼう
- ④焼き芋
- ⑤牛乳

## 29 (火)

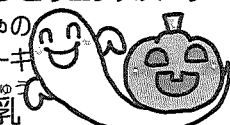
- ①ごはん
- ②さんまのかば焼き
- ③信田和え
- ④豚汁
- ⑤牛乳

## 30 (水)

- ①ごはん
- ②おからボール
- ③大根のゆかり漬け
- ④春雨スープ
- ⑤牛乳

## 31 (木)

- ①ベーコンライス
- ②鶏むね肉と小松菜のしモンサラダ
- ③大根のジュリエンスープ
- ④かぼちゃのカップケーキ
- ⑤牛乳





# 10月のこんだて

京丹後市大宮第一小学校  
令和元年9月27日

	こんだて			材料		
	主食	主菜	副菜・デザート・飲み物	黄の食品 体温や力などのもとになる	緑の食品 からだのちょうしをととのえる	赤の食品 体の筋肉・血・骨をつくる
1 (火)	ごはん 	かぼちゃと鶏肉の辛味炒め	干草漬け わかめの味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・あぶら こめ・油・砂糖 小麦粉・片栗粉	キャベツ・かぼちゃ・にんじん きゅうり・たまねぎ・にんにく 土しょうが・ねぎ	鶏肉・みそ・わかめ 豆腐・牛乳
2 (水)	さつまいもごはん 	さんまの松前煮	秋なすのごまあえ かぼちゃのみそ汁 牛乳	こめ・あぶら・砂糖 さつまいも・ごま	キャベツ・にんじん・なす たまねぎ・ねぎ・こまつな・土しょうが かぼちゃ	さんま・油揚げ・みそ こんぶ・わかめ・牛乳
3 (木)	ごはん 	七宝豆腐	ツナのおひたし 梨 牛乳	こめ・砂糖・あぶら 片栗粉・ごま	たまねぎ・にんじん・干しいたけ 土しょうが・キャベツ・みずな たけのこ・さやいんげん・なし	凍り豆腐・豚肉 ツナ・牛乳
4 (金)	ごはん 	鶏肉と根菜の甘辛煮	キャベツとピーマンの昆布あえ にらたま汁 牛乳	こめ・あぶら・砂糖 片栗粉・小麦粉	キャベツ・にんじん・土しょうが・にら ごぼう・ピーマン・たまねぎ	鶏肉・卵・みそ 豆腐・牛乳
7 (月)	ごはん 	ささみの石垣フライ	ごぼうサラダ キャベツのコンソメスープ 牛乳	かたくり・油・小麦粉 パン粉・砂糖・ごま マヨネーズ	たまねぎ・ごぼう・みずな きゃべつ・にんじん・こまつな みかん缶	ささみ・ハム ベーコン・牛乳
8 (火)	麦ごはん 	八宝菜	わかめとえのきの煮びたし さつまいもチップス 牛乳	こめ・麦・あぶら・片栗粉 さつまいも・砂糖	にんじん・たまねぎ・はくさい たけのこ・こまつな・土しょうが にんにく・えのきだけ	豚肉・いか・エビ・わかめ 花かつお・牛乳
9 (水)	ごはん 	ツナの春巻	きのこのサラダ みそワタンスープ 牛乳	こめ・あぶら・卵黄の皮 じゃがいも・オリーブ油 マヨネーズ・ワタン	ほうれんそう・にんじん・コーン えのきだけ・たまねぎ・しめじ もやし・ねぎ	ツナ・ベーコン 豚肉・豆腐・牛乳
10 (木)	ごはん 	鯖のごまみそ焼き	即席漬け 切干大根の炒り煮 牛乳	こめ・砂糖・あぶら・片栗粉 ごま・じゃがいも	にんじん・キャベツ・切干大根 さやいんげん	さば・豚肉・油揚げ みそ・牛乳
11 (金)	栗入り赤飯 	豚肉のしょうが焼き	アーモンドあえ かきたま汁 牛乳	こめ・もち米・くり あぶら・砂糖・片栗粉 アーモンド	たまねぎ・キャベツ・しめじ ほうれんそう・ねぎ・にんじん 土しょうが	あずき・豚肉 卵・牛乳
14 (月)	体育の日					
15 (火)	スイートカレー 		梨のサラダ 福神漬け 牛乳	こめ・麦・あぶら・カレールウ さつまいも・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・グリーンピース なし・キャベツ・みずな・にんにく	豚肉・ハム 牛乳
16 (水)	きのこごはん(特裁米) 	すごもり卵	おかかあえ ふのすまし汁 牛乳	こめ・あぶら・砂糖 ふ	キャベツ・にんじん・生しいたけ ねぎ・たまねぎ・しめじ・まいたけ みずな	鶏肉・油揚げ・ひじき 卵・わかめ・牛乳 かまぼこ・花かつお
17 (木)	ごはん(特裁米) 	豚肉のハリハリキムチ炒め	うすら卵スープ 黒糖とさつまいもの蒸しパン プロセスチーズ ⑤牛乳	こめ・片栗粉・ごま油 さつまいも・砂糖 米粉・ごま	切干大根・にんじん・たまねぎ はくさいキムチ・にら えのきだけ・ねぎ	豚肉・鶏肉・うすら卵 豆腐・みそ・牛乳
18 (金)	ごはん(特裁米) 	キスの甘辛がらめ	九条ねぎのサラダ さつまいも汁 牛乳	こめ・あぶら・砂糖 片栗粉・ごま マヨネーズ・さつまいも	ねぎ・にんじん・キャベツ 土しょうが・だいこん・ごぼう だいこん葉	キス・ちくわ 鶏肉・みそ・牛乳
21 (月)	ごはん(特裁米) 	さつまいものかきあげ	豚肉とねぎのぬた うどん汁 牛乳	こめ・あぶら・砂糖 ほろしうどん・小麦粉 さつまいも	にんじん・えのきだけ たまねぎ・ねぎ	ちくわ・エビ・みそ 豚肉・油揚げ かまぼこ・牛乳
22 (火)	即位礼正殿の儀					
23 (水)	ごはん(特裁米) 	ハンバーグのきのこソースかけ	ポイル野菜 さつまいもポターージュ 牛乳	こめ・あぶら・パン粉 バター・さつまいも 小麦粉	キャベツ・にんじん・しめじ たまねぎ・パセリ・えのきだけ	含びき肉・豚ミンチ 卵・牛乳
24 (木)	ごはん 	サバの梅煮	しめじと小松菜の浸し せんだご汁 牛乳	こめ・砂糖・片栗粉 さつまいも	こまつな・しめじ・はくさい にんじん・だいこん・ねぎ 生しいたけ・キャベツ	さば・鶏肉 かまぼこ・牛乳
25 (金)	秋の吹き寄せごはん 	ツナ入りおひたし	みそけんちん汁 新興なし 牛乳	こめ・あぶら・砂糖 ごま・さつまいも さといも	だいこん・にんじん・キャベツ こまつな・ごぼう・しめじ・ねぎ 干しいたけ・さやいんげん・なし	豚肉・豆腐・鶏肉 ツナ・みそ・牛乳
28 (月)	ごはん 	親子どんぶり	きんぴらごぼう 焼き芋 牛乳	こめ・あぶら・砂糖 小麦・片栗粉・ごま さつまいも	さやいんげん・たまねぎ・にんじん ごぼう・ねぎ	卵・かまぼこ 鶏肉・牛乳
29 (火)	ごはん 	さんまのかば焼き	信田和え 豚汁 牛乳	こめ・あぶら・砂糖・ごま 片栗粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ ほうれんそう・だいこん・ねぎ もやし	さんま・油揚げ 豚肉・豆腐 みそ・牛乳
30 (水)	ごはん 	おからボール	大根のゆかり漬け 春雨スープ 牛乳	こめ・あぶら・砂糖・小麦粉 パン粉・はるさめ ごま油	たまねぎ・にんじん・みずな だいこん・干しいたけ・ねぎ	おから・豚ミンチ 鶏ミンチ・卵・牛乳 豚肉
31 (木)	ベーコンライス 		鶏むね肉と小松菜のレモンサラダ 大根のジュリエンスープ かぼちゃのカップケーキ	こめ・オリーブ油・砂糖 バター・カレー粉 ホットケーキミックス	こまつな・にんじん・コーン だいこん・キャベツ・レモン かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	ベーコン・鶏肉 豚肉・卵・牛乳

都合により、献立を変更することがあります。