

# 10月のこんだて表

京丹後市立大宮南小学校  
平成30年9月27日

日	主食	こんだて	赤	緑	黄
			血や肉・骨になる たべもの	体の調子を整える たべもの	力や熱になる たべもの
1(月)	さつまいも ごはん	・小松菜としめじのおひたし ・かぼちゃのみそ汁 ・牛乳	ちくわ 牛乳 油揚げ	小松菜 ねぎ キャベツ しめじ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ もやし	ごはん さつまいも 黒ゴマ
2(火)	ごはん	・麻婆豆腐 ・中華サラダ ・りんご ・牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ 牛乳	しょうが コーン 玉ねぎ りんご にんじん ねぎ きゅうり 干しいたけ キャベツ	ごはん
3(水)	ごはん	・鶏肉と根菜の甘辛煮 ・キャベツとピーマンの昆布和え ・にらたまスープ ・牛乳	鶏むね肉 卵 塩こんぶ 牛乳	しょうが にんじん ごぼう しめじ キャベツ ピーマン にら 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 白ごま
4(木)	栗入り赤飯	・サバの生姜煮 ・ひじきときゅうりの和え物 ・麩のすまし汁 ・牛乳	あずき かまぼこ さば 木綿豆腐 牛乳 ささみフレーク 干しひじき	しょうが にんじん もやし えのきだけ きゅうり ねぎ	ごはん もち米 くり 麩 白ごま
5(金)	わかめ ごはん	・鶏肉のから揚げ ・フライドポテト ・マカロニサラダ ・ミニトマト ・冷凍パイン・牛乳 <b>おべんとう給食</b>	炊き込みわかめ 牛乳 鶏肉 ハム	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり ミニトマト	ごはん マカロニ
8(月)	体 育 の 日				
9(火)	スイート カレー	・梨のサラダ ・福神漬け ・牛乳	鶏むね肉 ハム 牛乳	グリンピース 福神漬 梨 水菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ	ごはん 麦 じゃがいも さつまいも
10(水)	ごはん	・さんまの蒲焼 ・切干大根のごま酢和え ・厚揚げのみそ汁 ・牛乳	さんま 牛乳 ハム 厚揚げ	切干大根 キャベツ しめじ 玉ねぎ にんじん ねぎ	ごはん 白ごま
11(木)	ごはん	・チリコンカン ・ササミと小松菜のレモン和え ・梨	大豆 ささみフレーク 鶏ミンチ 豚ミンチ 牛乳	コーン 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ レモン 梨	ごはん
12(金)	きのこ ごはん	・高野豆腐の含め煮 ・磯香和え ・豚汁 ・牛乳	鶏むね肉 油揚げ 凍り豆腐 牛乳 豚肉 のり 木綿豆腐	しいたけ もやし まいたけ にんじん 大根 しめじ 玉ねぎ 白菜 小松菜 ねぎ しょうが	ごはん
15(月)	ごはん <特別栽培米>	・マーマレードチキン ・九条ねぎサラダ ・ジュリエンヌスープ ・牛乳	鶏肉 ちくわ ベーコン 牛乳	マーマレード ミカンジュウ ねぎ パセリ キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ	ごはん 白ごま
16(火)	2年生 リクエストメニュー 材料からメニューを考えよう!		炊き込みわかめ 合挽肉 豚ミンチ 卵 牛乳	玉ねぎ しめじ キャベツ みずな ゆかり パイン缶 ミカン缶 黄桃缶 パナソ	ごはん パン粉 白玉粉
17(水)	麦ごはん <特別栽培米>	・きつねうどん ・イカの中華風和え物 ・のりのつくだ煮 ・牛乳	イカ 牛乳 のりの佃煮 かまぼこ いなり揚げ カットわかめ	ねぎ 玉ねぎ にんじん みずな	ごはん うどん
18(木)	鶏ごぼうピラ フ <特別栽培米>	・ツナのレモンソースサラダ ・マカロニのスープ <b>かみかみメニュー</b> ・牛乳	鶏むね肉 牛乳 大豆 ツナ 豚肉	ごぼう 玉ねぎ しめじ にんじん 水菜 白菜 キャベツ レモン	ごはん マカロニ
19(金)	ごはん <特別栽培米>	・キスのフライタルタルソース <b>たんご・食の日</b> ・キャベツとコーンのサラダ ・豚肉とさつまいものスープ ・牛乳	きす 牛乳 卵 豚肉 ハム 木綿豆腐	玉ねぎ パセリ キャベツ みずな コーン ねぎ もやし にんじん	ごはん パン粉
22(月)	ごはん	・ちくわの磯辺揚げ ・卵の花の炒り煮 ・けんちん汁 ・牛乳	ちくわ 鶏むね肉 卵 おから 油揚げ 平天 木綿豆腐 牛乳	青のり にんじん 白菜 ねぎ ごぼう 大根	ごはん 糸こんにゃく さといも
23(火)	ごはん	・酢鶏 ・もやしのナムル ・はちみつレモンゼリー ・牛乳	鶏むね肉 ハム 牛乳	しょうが 水菜 玉ねぎ もやし にんじん レモン たけのこ 干しいたけ ピーマン パイン缶	ごはん
24(水)	秋の吹き寄せ ごはん	・キスの煮付け ・即席漬け ・豆腐のすまし汁 ・牛乳	キス かまぼこ 鶏むね肉 油揚げ 炊き込みわかめ 木綿豆腐 カットわかめ 牛乳	にんじん 小松菜 ごぼう キャベツ ぶなしめじ しいたけ 玉ねぎ さやいんげん しょうが	ごはん
25(木)	中華丼	・春雨サラダ ・大学芋 ・牛乳	豚肉 牛乳 イカ カットわかめ	たけのこ きくらげ 玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ キャベツ 水菜	ごはん さつまいも はるさめ 黒ごま
26(金)	ごはん	・すき焼き風煮 ・信田和え ・牛乳	豚肉 牛乳 焼き豆腐 油揚げ	ごぼう にんじん ねぎ キャベツ 小松菜	ごはん 白ごま 糸こんにゃく じゃがいも
29(月)	ごはん	・さつまいものかき揚げ ・マロニーきんぴら ・かきたま汁 ・牛乳	ちくわ 牛乳 えび 豚肉 卵 かまぼこ カットわかめ	玉ねぎ ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん 白ごま さつまいも マロニー
30(火)	ごはん	・卵のミートカップ ・水菜とりんごのサラダ ・大根のスープ ・牛乳	卵 牛乳 豚ミンチ 鶏むね肉 ハム	玉ねぎ キャベツ にんじん りんご 水菜 ねぎ 大根	ごはん
31(水)	キャロットラ イスのホワイト ソースかけ	・大根とツナの和風サラダ ・かぼちゃのカップケーキ ・牛乳 <b>ハロウィン メニュー</b>	鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ 卵	しめじ 玉ねぎ 大根 かぼちゃ マッシュルーム みずな フロッコリー にんじん グリンピース	ごはん ホットケーキミックス