



10月のこんだて①

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
2	月	【ずいきまつり】		711 (2.0)	793 (2.6)
		ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう		
		ポークソテーシャリアピン風	ぶたにく 油 たまねぎ にんにく バター しょうゆ みりん 酒		
		ずいきのたいたん 	ほしずいき 油あげ さとう みりん しょうゆ だしじる		
		大根と小松菜のみそ汁	だいこん こまつな みそ 赤みそ だしじる		
3	火	黒とうパン 牛にゆう	こくとうパン ぎゆうにゆう	585 (2.2)	737 (2.8)
		ツナとポテトのカップ焼き	じゃがいも ツナかん たまねぎ 油 しお こしょう こむぎこ バター スキムミルク パンこ こなチーズ		
		水菜とキャベツのレモンドレッシング	キャベツ みずな ピーマン す しお さとう こしょう レモン オリーブ油		
		コーンとチンゲン菜のスープ	とうふ コーン チンゲンサイ しょうゆ こしょう とりガラスープ かたくりこ		
4	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	617 (1.8)	741 (2.3)
		切り干し大根のハンバーグ	ぎゆうミンチ ぶたミンチ きりぼしだいこん きくらげ たまねぎ たまご パンこ スキムミルク しょうゆ しお こしょう 青ねぎ みりん だしじる かたくりこ		
		ほうれん草ともやしのごまあえ	もやし ほうれんそう しょうゆ さとう ごま		
		わかめスープ	わかめ はるさめ たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ しお 酒 ごま油 だしじる		
5	木	【お話しきゆうしょく】		580 (1.3)	685 (1.6)
		麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう 		
		八宝菜	ぶたにく しょうが にんにく むきえび はくさい たまねぎ こまつな たけのこ にんじん しいたけ オイスターソース しょうゆ しお こしょう かたくりこ ごま油 油		
		きのこスープ	あつあげ しめじ えのきだけ きくらげ しょうゆ ごま油 しょうが とりガラスープ		
		りんご	りんご		
6	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	633 (2.3)	772 (2.6)
		さばのごまてり焼き	さば 酒 みりん しょうゆ ごま		
		大豆のいそ煮	だいず ごぼう れんこん にんじん ひじき 油 さとう みりん しょうゆ		
		ふとにんじんのみそ汁	おつゆふ にんじん たまねぎ みそ 赤みそ だしじる		
10	火	ミートスパゲティ 牛にゆう	スパゲティ オリーブ油 ぶたミンチ ぎゆうミンチ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン しょうゆ しお こしょう こなチーズ ぎゆうにゆう	622 (1.9)	748 (2.5)
		野菜スープ	ウインナー だいこん たまねぎ にんじん さんどもめ しお こしょう しょうゆ とりガラスープ		
		手作りプリン	プリンのもと ぎゆうにゆう ホイップクリーム		
中間考査 花ノ坊校地 給食お休み					

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。




10月のこんだて②

11	水	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	554 (1.4)	674 (1.7)
		赤魚のみそマヨネーズ焼き	あかうお しお こしょう 酒 みそ マヨネーズ		
		もやしとほうれん草のおかかあえ	もやし ほうれんそう にんじん しょうゆ さとう 花かつお		
		のっぺい汁	だいこん にんじん さといも ごぼう 油あげ しょうゆ みりん にぼしだし かたくりこ		
中間考査 花ノ坊校地 給食お休み					
12	木	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	584 (2.0)	720 (2.6)
		とり肉のきのこソースかけ	とりにく しお こしょう マッシュルーム たまねぎ トマトケ チャップ バター しょうゆ		
		こんぶ豆	だいず こんぶ にんじん さとう しょうゆ みりん		
		大根とにんじんのみそ汁	だいこん にんじん おつゆふ みそ 赤みそ だしじる		
13	金	しめじごはん 牛にゅう	こめ しめじ 油あげ しょうゆ 酒 みりん だしじる ぎゅうにゅう	566 (2.2)	675 (2.5)
		いりどり	とりにく こんにやく ごぼう にんじん さといも しいたけ さんどまめ 油 さとう みりん 酒 しょうゆ		
		すまし汁	とうふ みずな にんじん しょうゆ だしじる		
16	月	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	606 (1.8)	747 (2.2)
		豚肉の七み焼き	ぶたにく しょうゆ 酒 青ねぎ にんにく セミとうがらし ごま ごま油		
		小松菜と白菜のごまあえ	こまつな はくさい しょうゆ みりん ごま		
		キャベツとあげのみそ汁	キャベツ あげ みそ 赤みそ だしじる		
17	火	国産小麦100%コッペパン	コッペパン	570 (2.3)	716 (2.7)
		牛にゅう	ぎゅうにゅう		
		大根とれんこんのグラタン	ぶたにく だいこん れんこん ねぎ 油 こむぎこ バター ぎゅうにゅう しお こしょう なまクリーム チーズ		
		キャベツのレモンサラダ	キャベツ にんじん ピーマン す さとう しお こしょう レモン オリーブ油		
		野菜スープ	とりにく たまねぎ にんじん とうもろこし しお こしょう しょうゆ とりガラスープ		
18	水	秋の香りごはん 牛にゅう	こめ 油あげ さつまいも にんじん まいたけ しめじ 酒 みりん しょうゆ ゆず 油 ぎゅうにゅう	563 (2.6)	679 (3.1)
		茶わん蒸し	たまご だしじる しょうゆ しお えび 酒 しめじ かまぼこ みつば		
		白菜のおかかあえ	はくさい こまつな 花かつお しょうゆ さとう		
		沢煮わん	ぶたにく ごぼう にんじん えのきだけ みつば しょうゆ こしょう だしじる		
19	木	【お話しきゅうしょく】		677 (2.0)	770 (2.2)
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう 		
		とりのたつ田あげ	とりにく しょうが にんにく しょうゆ 酒 かたくりこ こむぎこ 油		
		大根と人参の紅白なます	だいこん にんじん す さとう しょうゆ ごま		
		みそけんちん汁	とうふ だいこん ごぼう にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる ごま油		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。

10月のこんだて③

20	金	ごはん	牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	624 (2.2)	766 (2.8)
		さばの甘から煮		さば にんにく 青ねぎ さとう しょうゆ 赤みそ コチュジャン みりん ごま		
		じゃがいものきんぴら		とりにく じゃがいも こんにやく にんじん 油 みりん さとう しょうゆ ごま油 ごま		
		玉ねぎとわかめのみそ汁		わかめ おつゆふ にんじん たまねぎ みそ 赤みそ だしじ る		
23	月	【SDGsエコこんだて】			637 (2.0)	768 (2.4)
		ごはん	牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう		
		とんじゃが		ぶたにく 酒 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 油 さとう みりん しょうゆ		
		小松菜のごま炒め		こまつな キャベツ 油あげ ごま しょうゆ ごま油		
		大根とにんじのみそ汁		だいこん にんじん わかめ みそ 赤みそ だしじ る		
24	火	バターパン		バターパン	602 (2.4)	774 (3.1)
		ヨーグルトドリンク		ヨーグルトドリンク		
		スペイン風オムレツ		ウインナー マッシュルーム トマト ピーマン じゃがいも パ セリ オリーブ油 たまご スキムミルク しお こしょう トマト ケチャップ		
		にんじんのグラッセ		にんじん コンソメ さとう バター		
		ポテトスープ		とりにく じゃがいも たまねぎ こまつな しょうゆ しお こ しょう だしじ		
25	水	麦ごはん	牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	734 (2.1)	844 (2.4)
		いわしのかばやき		いわし かたくりこ 油 さとう しょうゆ 酒		
		さつまいもと大豆の ごまずあえ		さつまいも さんどうまめ だいず こんにやく さとう す しょう ゆ ごま だしじ		
		キャベツとふのみそ汁		おつゆふ キャベツ もやし にんじん みそ 赤みそ だしじ る		
26	木	麦ごはん	牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	653 (2.3)	789 (3.0)
		チキンカレー		とりにく にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん 油 バター こむぎこ スキムミルク カレーこ オールスパイ ス りんご ウスターソース しょうゆ 赤ワイン しお こしょう とりガラスープ		
		ドレッシングサラダ		ツナかん キャベツ きゅうり とうもろこし 油 す しお さと う こしょう		
		福じんづけ		ふくじんづけ		
27	金	ごはん	牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	553 (2.0)	675 (2.4)
		さけのちゃんちゃん焼き		さけ しめじ たまねぎ キャベツ みそ さとう みりん しょう ゆ バター		
		白菜とにんじのごまあえ		はくさい にんじん しょうゆ さとう ごま		
		あげと玉ねぎのみそ汁		あげ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじ		
30	月	【ハロウィンこんだて】			603 (1.6)	706 (2.2)
		えびピラフ	牛にゆう	こめ とりガラスープ むきえび たまねぎ にんじん たまご みりん バター しお こしょう しょうゆ ぎゅうにゆう		
		コーンと野菜のスープ		ぶたにく とうもろこし キャベツ こまつな にんじん とりが らスープ しょうゆ しお こしょう		
		手作りかぼちゃ春巻き		かぼちゃ さとう なまクリーム バター はるまきのかわ 油		
31	火	味付けパン	牛にゆう	あじつけパン ぎゅうにゆう	619 (2.4)	786 (2.9)
		マカロニグラタン		マカロニ とりにく たまねぎ にんじん しめじ 油 こむぎこ バター ぎゅうにゆう しお こしょう こなチーズ パンこ		
		もやしと水菜のしょうがずあえ		みずな もやし わかめ しょうが す さとう しょうゆ		
		たまごスープ		ほうれんそう たまねぎ ほしいたけ たまご しょうゆ しお こしょう だしじ		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。