



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
1	水	【大阪・関西万博こんだて】			
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう		
		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	618 (2.3)	752 (2.6)
		ふとにんじんのみそ汁	わかめ おつゆふ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
2	木	【京都のふるさとこんだて】 ずいきまつり			
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう 		
		ぶたにくの香味焼き	ぶたにく しょうゆ 酒 こしょう レモン しちみとう がらし にんにく ごま油	631 (1.9)	775 (2.1)
		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		
		里いもと大根のみそ汁	さといも だいこん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
3	金	【おはなしきゅうしょく】			
		ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう 		
		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	656 (1.7)	793 (2.1)
		グリーンサラダ	ブロッコリー キャベツ ほうれんそう しょうゆ す 橄榄油		
		手作りゼリー	ゼリーのもと みかん		
6	月	【お月見こんだて】 【おはなしきゅうしょく】			
		さといもごはん 牛にゅう	こめ さといも あげ 酒 みりん しょうゆ しお ぎゅうにゅう 		
		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	775 (3.0)	863 (3.6)
		みそけんちん汁	とうふ だいこん ごぼう にんじん えのきだけ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる ごま油		
		月見だんご	しらたまだんご きなこ さとう しお		
7	火	国産小麦 コッペパン 牛にゅう	コッペパン ぎゅうにゅう		
		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	559 (2.8)	703 (3.3)
		にんじんのグラッセ	にんじん コンソメ さとう バター		
		コーンと野菜スープ	とりにく とうもろこし キャベツ しめじ にんじん しお こしょう しょうゆ		
		花ノ坊校地 中間考査 給食お休み			
8	水	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう		
		めばるの甘辛煮	めばる 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	561 (1.9)	675 (2.4)
		キャベツのお好みソテー	ぶたにく キャベツ おこのみソース べにしょうが 青のり 油		
		きぬ厚あげと人参のみそ汁	あつあげ たまねぎ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
		花ノ坊校地 中間考査 給食お休み			

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、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

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
9	木	麦ごはん	こめ むぎ ぎゅうにゅう	627 (2.3)	769 (2.6)
		牛にゅう			
		とり肉のきのこソースかけ	とりにく しお こしょう しめじ たまねぎ トマトケ チャップ バター しょうゆ		
		おさつサラダ	さつまいも キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しお こしょう す マヨネーズ		
		大根とわかめのすまし汁	だいこん にんじん わかめ みそ 赤みそ だしじる		
10	金	ごはん	こめ ぎゅうにゅう	607 (2.2)	728 (2.9)
		牛にゅう			
		親子どんぶり	とりにく さとう 酒 みりん たまねぎ しいたけ に んじん みつば しょうゆ だしじる たまご		
		ほうれん草ともやしの いそかあえ	もやし ほうれんそう しょうゆ さとう のり		
		赤だし	だいこん にんじん とうふ 青ねぎ 赤みそ だしじ る		
14	火	【骨ちよきんこんだて】		542 (1.6)	653 (2.0)
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク 		
		ツナと水菜の クリームスパゲティ	スパゲティ ベーコン ツナかん みずな エリンギ たまねぎ にんにく ワイン しお こしょう バター ぎゅうにゅう クリーム		
		小松菜のごま炒め	こまつな キャベツ ハム しょうゆ ごま ごま油		
		大豆と小魚のスナック	だいず かたくりこ ちりめんじゃこ 油 さとう しょ うゆ ごま		
15	水	麦ごはん	こめ むぎ ぎゅうにゅう	587 (2.4)	701 (2.8)
		牛にゅう			
		マーボー豆腐	ぶたミンチ 酒 しょうが とうふ たまねぎ にんじ ん しいたけ にら 油 みりん 赤みそ トウバン ジャン オイスターソース しょうゆ ごま油 セミと うがらし だしじる かたくりこ		
		そうめんかぼちゃ	そうめんかぼちゃ しょうが 青ねぎ のり しょうゆ だしじる		
		わかめスープ	わかめ はくさい にんじん しょうが しょうゆ しお 酒 だしじる		
16	木	麦ごはん	こめ むぎ ぎゅうにゅう	574 (1.8)	742 (2.2)
		牛にゅう			
		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		
		大根と人参のなます	だいこん にんじん す さとう しょうゆ ごま		
		白菜と人参のみそ汁	はくさい にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
17	金	ごはん	こめ ぎゅうにゅう	627 (2.2)	765 (2.8)
		牛にゅう			
		さばの甘辛煮	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 こんにゃく 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 にんじん たまねぎ みそ 赤みそ だしじ る		

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、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

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
20	月	ごはん	牛にゆう	564 (1.7)	674 (1.9)
		八宝菜	こめ ギョウにゆう ぶたにく しょうが にんにく いか むきえび はくさい たまねぎ こまつな 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		
		とうふときくらげのスープ	ぶたにく とうふ きくらげ はるさめ 青ねぎ しょうゆ しお こしょう しょうが とりガラスープ ごま油 かたくりこ		
		りんご	りんご		
21	火	バターパン	牛にゆう	587 (2.2)	744 (2.7)
		大根とれんこんのグラタン	バターパン ギョウにゆう とりにつく ワイン だいこん れんこん ねぎ 油 こむぎこ バター ギョウにゆう しお こしょう チーズ		
		キャベツのレモンサラダ	キャベツ きゅうり 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		
		春雨とわかめのスープ	わかめ はるさめ にんじん しょうが しょうゆ しお 酒 ごま油 だしじる		
22	水	【おはし名人スプーン名人】		691 (1.7)	809 (2.1)
		麦ごはん	牛にゆう		
		開きいわしのかば焼き	こめ むぎ ギョウにゆう いわし かたくりこ 油 しょうゆ みりん さとう しょうが ごま		
		さつまいもと大豆のごまずあえ	さつまいも だいず こんにゃく キャベツ さとう す しょうゆ ごま だしじる		
23	木	キャベツとふのみそ汁	おつゆふ キャベツ えのきたけ にんじん みそ 赤みそ だしじる	601 (2.1)	720 (2.4)
		麦ごはん	牛にゆう		
		さつまいものかきあげ	こめ むぎ ギョウにゆう さつまいも たまねぎ ちくわ こむぎこ たまご しお 油		
		切干大根と小魚の甘酢あえ	きりぼしだいこん わかめ ちりめんじゃこ きゅうり さとう しょうゆ す ごま		
24	金	豚汁	ぶたにく だいこん ごぼう にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる	625 (2.8)	747 (3.2)
		しめじごはん	牛にゆう		
		いりどり	こめ しめじ 油あげ しょうゆ 酒 みりん だしじる ギョウにゆう とりにつく こんにゃく 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		
		金時豆の甘煮	きんときまめ さとう しお しょうゆ		
27	月	水菜と豆腐のすまし汁	とうふ かまぼこ みずな しょうゆ だしじる	664 (1.5)	808 (1.9)
		【おはなしきゅうしょく】			
		ごはん	牛にゆう		
		豚肉の南部焼き	こめ ギョウにゆう ぶたにく みりん 酒 しょうゆ ごま 油		
27	月	大学いも	さつまいも 油 さとう しょうゆ ごま		
		大根と人参のみそ汁	だいこん にんじん 青ねぎ おつゆふ みそ 赤みそ だしじる		

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、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④

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
28	火	黒とう コッペパン	牛にゆう こくとうコッペパン ギゆうにゆう	598 (2.4)	741 (3.1)
		ホキの香草パン粉焼き	ホキ こむぎこ たまご パンこ パセリ オリーブ油		
		ごぼうとキャベツのサラダ	ごぼう キャベツ ほうれんそう ツナかんづめ トマトケチャップ しょうゆ さとう こしょう マヨネーズ 白ごま		
		たまごスープ	ほうれんそう たまねぎ しいたけ たまご しょうゆ しお こしょう だしじる		
29	水	さつまいもごはん(麦)	牛にゆう こめ むぎ さつまいも 酒 しお 油 ごま ギゆうにゆう	587 (2.0)	714 (2.5)
		とり肉の塩こうじ焼き	とりにく しおこうじ		
		白菜と人参のごまあえ	はくさい にんじん しょうゆ さとう ごま		
		あつあげと玉ねぎのみそ汁	あつあげ たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
30	木	麦ごはん	牛にゆう こめ むぎ ギゆうにゆう	527 (1.8)	636 (2.2)
		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		
		小松菜ともやしの おかかあえ	もやし こまつな しょうゆ みりん 花かつお		
		とうふとわかめのみそ汁	とうふ わかめ たまねぎ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
31	金	【ハロウィンこんだて】		616 (1.4)	727 (1.9)
		チキンライス	牛にゆう こめ とりにく たまねぎ にんじん ピーマン バター トマトケチャップ ウスターソース ギゆうにゆう		
		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 しお こしょう しょうゆ		
		手作りかぼちゃ春巻き 	かぼちゃ さとう クリーム バター はるまきのかわ油		

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、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29日(水)登場

「さつまいもごはん」

【材料】（2人前）

米	カップ1杯（160g）
水	カップ1.2杯（240g）
さつまいも	80g
酒	大さじ1/2杯
塩	2つまみ
サラダ油	小さじ1/2杯
黒いりごま	小さじ 1 杯

さつまいもの黄色があざやかな、秋らしい一品です。

サラダ油を加えることで、粒の形がしっかりしたつやつやごはんが炊けます。

【作り方】

- ① さつまいもは、1cm角のさいの目に切る。
- ② 米、水、さつまいも、酒、塩、サラダ油を入れ、炊飯器で炊く。
- ③ 炊き上がったらかぼちゃをふり入れ混ぜる。