



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	木	麦ごはん	こめ むぎ ぎゅうにゅう	556 (1.7)	670 (2.2)
		牛にゅう			
		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		
		ほうれん草ともやしの おかかあえ	もやし ほうれんそう しょうゆ みりん 花かつお		
		さつま汁	とりにく だいこん さといも ごぼう にんじん 青ねぎ しょうが みそ 赤みそ だしじる		
大徳寺校地文化祭 給食お休み					
2	金	ごはん	こめ ぎゅうにゅう	652 (2.0)	789 (2.6)
		牛にゅう			
		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		
		福じんづけ	ふくじんづけ		
		フルーツカクテル	みかんかん パインかん カクテルゼリー		
5	月	【京都のふるさとこんだて】		600 (1.9)	737 (2.2)
		ごはん	こめ ぎゅうにゅう		
		牛にゅう			
		ぶたにくの南部焼き	ぶたにく みりん 酒 こしょう ごま 油		
		みずなとえのきたけの煮びたし	みずな えのきたけ 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		
6	火	【おはし名人スプーン名人】		689 (2.5)	870 (3.2)
		ミルクパン	ミルクパン 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		
		にんじんのグラッセ	にんじん コンソメ さとう バター		
		コーンポタージュスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ バター こむぎこ ぎゅうにゅう なまクリーム しお こしょう		
7	水	麦ごはん	こめ むぎ ぎゅうにゅう	593 (1.8)	745 (2.1)
		牛にゅう			
		たちうおのたつ田あげ	たちうお 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		
		みそけんちん汁	とうふ だいこん ごぼう にんじん えのきたけ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる ごま油		
8	木	えだまめごはん	えだまめ こめ ぎゅうにゅう	591 (2.4)	714 (2.9)
		牛にゅう			
		めばるのあまから煮	めばる にんにく 青ねぎ さとう しょうゆ 赤だしみ そ コチュジャン みりん ごま		
		キャベツのおこのみソテー	ぶたにく キャベツ ソース ベにしょうが 青のり 油		
		あつあげと小松菜のみそ汁	あつあげ こまつな にんじん みそ 赤みそ だし じる		
9	金	ごはん	こめ ぎゅうにゅう	632 (2.2)	777 (2.5)
		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 だいず キャベツ にんじん たまねぎ す しお こしょう 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 しょうゆ だしじる		

* 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

日	曜日	こ ん だ て	材 料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
13	火	クロワッサン	牛にゅう	720 (1.9)	791 (2.3)
		スパゲティペスカトーレ	クロワッサン ギョウにゅう		
		キャベツのドレッシングサラダ	スパゲティ えび いか ワイン たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ しお こしょう にんにく オリーブ油		
		ヨーグルト	キャベツ ブロッコリー とうもろこし レモン す 油 さとう しお こしょう		
14	水	麦ごはん	牛にゅう	628 (2.4)	751 (2.9)
		マーボー豆腐	こめ むぎ ギョウにゅう		
		はるさめの五目サラダ	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 たら 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 だしじる かたくりこ		
		わかめスープ	はるさめ きくらげ とうもろこし にんじん きゅうり す しょうゆ さとう ごま油 ごま		
		花ノ坊校地 中間考査 給食お休み			
15	木	麦ごはん	牛にゅう	648 (1.8)	777 (2.0)
		さつまいもと大豆のかき揚げ	こめ むぎ ギョウにゅう		
		切干大根と小魚の甘酢あえ	ひじき だいず さつまいも ピーマン こむぎこ たまご 油		
		ぶた汁	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		
		花ノ坊校地 中間考査 給食お休み			
16	金	ごはん	牛にゅう	560 (2.3)	669 (3.1)
		親子どんぶり	こめ ギョウにゅう		
		ほうれん草ともやしのいそかあえ	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 だしじる たまご		
		赤だし	もやし ほうれんそう しょうゆ さとう のり		
		花ノ坊校地 中間考査 給食お休み			
19	月	ごはん	牛にゅう	564 (1.7)	689 (1.9)
		八宝菜	こめ ギョウにゅう		
		とうふときくらげのスープ	ぶたにく しょうが にんにく いか 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		
		りんご	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		
		花ノ坊校地 中間考査 給食お休み			
20	火	バターパン	りんご	561 (2.1)	723 (2.6)
		ヨーグルトドリンク	バターパン		
		大根とれんこんのグラタン	ヨーグルトドリンク		
		キャベツのレモンサラダ	さけ ワイン ベーコン だいこん れんこん ねぎ 油 こむぎこ バター ギョウにゅう しお こしょう チーズ		
		野菜スープ	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		
21	水	【骨ちよきんこんだて】	とりにく キャベツ たまねぎ にんじん しお こしょう しょうゆ	648 (2.0)	752 (2.5)
		麦ごはん	牛にゅう		
		いわしのかば焼	こめ むぎ ギョウにゅう		
		小松菜のしのだあえ	いわし かたくりこ 油 さとう しょうゆ 酒		
		キャベツとふのみそしる	こまつな にんじん 油あげ さとう しょうゆ だしじる ごま		
		おつゆふ キャベツ えのきたけ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる			

* 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

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
22	木	しめじごはん 牛にゅう いりどり 水菜ととうふのすまし汁 大豆とこんぶのスナック	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 とりにく 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 とうふ かまぼこ みずな しょうゆ だしじる だいず かたくりこ こんぶ 油 さとう しょうゆ ごま	628 (3.0)	755 (3.3)
23	金	ごはん 牛にゅう さばのソース煮 じゃがいものきんぴら わかめと玉ねぎのみそ汁	こめ ぎゅうにゅう さば しょうが 酒 さとう みりん ウスターソース しょうゆ 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 わかめ たまねぎ にんじん おつゆふ みそ 赤みそ だしじる	602 (2.4)	737 (2.8)
26	月	【おはなしきょうしゅく】 ごはん 牛にゅう ぶた肉のこうみ焼き 大学いも 白菜とわかめのみそ汁	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ 酒 こしょう レモン いちみつとうが らし にんにく ごま油 さつまいも 油 さとう しょうゆ ごま はくさい にんじん わかめ みそ 赤みそ だしじる	658 (1.6)	806 (1.9)
27	火	国産小麦パン 牛にゅう フライドチキン きゅうりとひじきの炒めごまサラダ ポテトスープ	パン ぎゅうにゅう とりにく レモン しお こしょう オールスパイス こむ ぎこ 油 キャベツ きゅうり にんじん ひじき す さとう しょう ゆ ごま 油 じゃがいも ブロッコリー にんじん しょうゆ しお こ しょう ローリエ とりガラスープ	568 (2.4)	771 (3.0)
28	水	こぎつねごはん 牛にゅう ホキのいそ辺揚げ キャベツと小魚の甘ずあえ わかめと玉ねぎのみそ汁	こめ 酒 みりん しょうゆ 油あげ にんじん たけの こ さとう ちりめんじゃこ ごま ぎゅうにゅう ホキ こむぎこ たまご 青のり 油 キャベツ ほうれんそう にんじん ちりめんじゃこ しょうゆ さとう す わかめ たまねぎ にんじん みそ 赤みそ だしじる	675 (2.6)	739 (3.1)
29	木	麦ごはん 牛にゅう 肉じゃが 白菜としめじのおかかあえ ほうれん草ととうふのすまし汁	こめ むぎ ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 はくさい しめじ にんじん しょうゆ さとう 花かつお とうふ おつゆふ ほうれんそう しょうゆ だしじる	576 (1.9)	688 (2.4)
30	金	【ハロウィンこんだて】 チキンライス 牛にゅう コーンと野菜のスープ 手作りかぼちゃの春巻き	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 ぎゅうにゅう ぶたにく とうもろこし キャベツ こまつな にんじん しょうゆ しお こしょう ローリエ かぼちゃ さとう なまクリーム バター はるまきのかわ 油	608 (1.4)	718 (1.9)

* 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。