

10月 給食こんだて表



日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal) 塩分 (g)		
				【 赤の食品 】	【 緑の食品 】	【 黄色の食品 】	給食のない学校・学年		
1日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	639	2.0
		なすとかぼちゃの肉みそがらめ		ぶたにく だいずミート みそ	なす かぼちゃ たまねぎ えだまめ	あぶら さとう	中	763	2.4
		じゃこ入りおひたし		ちりめんじゃこ	もやし きゅうり	ごまあぶら	畑野中2年 真野中2年 特支中3年		
		むらくも汁		たまご とうふ	えのきだけ こまつな ながねぎ	かたくりこ			
2日 (木)		もやしの中華丼 (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	688	2.7
		もやしの中華丼 (中華丼の具)		ぶたにく いか えび あさり なると	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ちんげんさい	あぶら かたくりこ ごまあぶら	中	826	3.3
		わかめスープ		とうふ わかめ	にんじん コーン	ごま	金井小学校 畑野中2年 真野中2年 特支中3年		
		りんごのカップケーキ		たまご ぎゅうにゅう	りんご	こめこ さとう あぶら アーモンド			
									
3日 (金)		しいたけ入り焼き肉丼 (ごはん)	牛乳			こめ	小	641	2.5
		しいたけ入り焼き肉丼 (焼き肉丼の具)		ぶたにく	しいたけ たまねぎ しらたき グリーンピース	あぶら さとう	中	768	3.3
		ひじきのサラダ		ひじき チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	アーモンド あぶら	真野小2年 特支中3年		
		小松菜のみそ汁		あぶらあげ みそ	こまつな にんじん	じゃがいも			
6日 (月)		まいたけごはん	牛乳	とりにく	まいたけ にんじん ごぼう えだまめ	こめ あぶら さとう	小	642	2.4
		うさぎハンバーグ		とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ	さとう かたくりこ	中	783	3.3
		たくあんあえ			たくあん キャベツ きゅうり	ごま			
		お月見だんご汁		かまぼこ	だいこん にんじん えのきだけ こまつな ながねぎ	しらたまもち			
		なし 梨ゼリー				なしゼリー			
		★十五夜こんだて…お月見クイズ：月の模様は何に見えるといわれているでしょう？ (答え：うさぎのもちつき)							
7日 (火)		抹茶きなこ揚げパン	牛乳	きなこ	まっちゃ	こめこパン あぶら さとう	小	636	2.7
		オムレツ+ケチャップ		たまご			中	805	3.4
		レモンドレッシングサラダ			キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン	あぶら さとう			
		コンソメスープ		ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら			
8日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	643	1.8
		親子煮		とりにく たまご	にんじん たまねぎ しいたけ	じゃがいも あぶら さとう	中	771	2.4
		ツナごぼうサラダ		ツナ	ごぼう にんじん きゅうり コーン	ノンエッグマヨネーズ ごま			
		大根のみそ汁		あぶらあげ みそ	だいこん こまつな ながねぎ				

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal) 塩分 (g)		
				【 赤の食品 】	【 緑の食品 】	【 黄色の食品 】	給食のない学校・学年		
9日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	626	2.2
		チーズタッカルビ		とりにく チーズ	たまねぎ キャベツ	さつまいも あぶら さとう	中	746	2.7
		春雨サラダ		チキンハム	もやし きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう	畑野小学校 真野小1年		
		とうふのスープ		とうふ わかめ	にんじん しめじ ながねぎ	ごまあぶら			
10日 (金)		★目の愛護デーこんだて…ランドルト環は視力検査をする時の「C」のようなマークです。ちくわをランドルト環に見立てるようにカットします。							
		ひとみキラキラごはん	牛乳	とりにく	にんじん たまねぎ	こめ あぶら	小	634	3.0
		太刀魚フライ+ソース		たちうお		パンこ こむぎこ あぶら	中	751	3.8
		目にA（エー）炒め		ツナ	にんじん こまつな なす	あぶら	金井小学校 新穂小3・4年 		
		ランドルト環みそ汁		ちくわ あぶらあげ みそ	だいこん にら	じゃがいも			
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー			
		14日 (火)		さつまいもごはん	牛乳			こめ さつまいも ごま	小
さばのピリ辛焼き	さば			ながねぎ しょうが		さとう ごま	中	720	3.4
こんぶの五目炒め	こんぶ さつまあげ			ごぼう にんじん こんにゃく		ごまあぶら さとう			
なめこのみそ汁	とうふ みそ			なめこ だいこん こまつな					
15日 (水)		★減塩こんだて…本日の減塩メニューは「きのこの煮びたし」です。きのこのうま味とキャベツの甘味で、うす味でもおいしく食べられます。							
		ごはん	牛乳			こめ	小	624	1.9
		厚揚げのごまだれかけ		あつあげ		かたくりこ あぶら ごま さとう	中	748	2.4
		きのこの煮びたし			しめじ えのきだけ しいたけ キャベツ こまつな				
		にら玉みそ汁		たまご みそ	にら にんじん たまねぎ				
		16日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小
鮭のもみじ焼き	さけ みそ			にんじん		ノンエッグマヨネーズ	中	728	2.6
きつねの和風サラダ	あぶらあげ			キャベツ きゅうり にんじん		さとう あぶら	特支小6年		
ゆばのすまし汁	ゆば かまぼこ わかめ			たけのこ しめじ ながねぎ					
17日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	607	2.0
		ししゃもの南部揚げ		ししゃも		こむぎこ ごま あぶら	中	725	2.4
		肉野菜炒め		ぶたにく	キャベツ もやし にんじん ピーマン	あぶら さとう	新穂小4 5 6年 特支小6年		
		たぬき汁		さつまあげ	こんにゃく にんじん えのきだけ ながねぎ	かたくりこ			

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー			
				【 赤の食品 】	【 緑の食品 】	【 黄色の食品 】	(kcal)	塩分	(g)	
								給食のない学校・学年		
20 日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	602	1.9	
		れんコーンボール		ぶたにく とりにく	れんこん コーン たまねぎ	かたくりこ さとう ごまあぶら	中	717	2.4	
		アーモンドあえ			こまつな もやし にんじん	アーモンド さとう	金井小学校 真野小学校 特支高等部			
		白菜の呉汁		あぶらあげ だいず みそ	にんじん はくさい ながねぎ					
21 日 (火)		アップル米粉パン	シヨア		りんご	こめこパン	小	623	3.0	
		えびマカロニグラタン		えび ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん	マカロニ あぶら こめこ パンこ	中	815	3.6	
		みかんサラダ			キャベツ きゅうり みかん	さとう あぶら	特支高等部			
		ビーンズミネストローネ		だいず ベーコン	たまねぎ トマト	あぶら				
22 日 (水)	★さどごはんこんだて…佐渡の郷土料理を紹介します。祭りによく食べる「煮しめ」ですが、みなさんの家で使う具材は何ですか？									
		わかめごはん	牛乳	わかめ		こめ	小	620	2.9	
		白身魚の天ぷら		すけそうだら		こむぎこ かたくりこ あぶら	中	745	3.5	
		煮しめ		かまぼこ こんぶ	にんじん たけのこ しいたけ	ふ さとう	特支高等部			
		とり汁		とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく ながねぎ					
	23 日 (木)		さつまいもカレーライス（菱ごはん）	牛乳			こめ おしむぎ	小	709	2.9
さつまいもカレーライス（さつまいもカレー）			ぶたにく ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん	さつまいも あぶら カレールウ	中	853	3.6	
福神漬けサラダ					ふくじんづけ キャベツ きゅうり		特支高等部			
おけさ柿のゼリーあえ					かき パイン みかん もも	アセロラゼリー				
24 日 (金)	★会津若松市との交流給食こんだて…郷土料理の「くじら汁」は、塩くじら（くじらの本皮の塩漬け）が入ったみそ汁です。									
		ごはん	牛乳			こめ	小	625	2.1	
		ソースチキンカツ		とりにく	レモン	こむぎこ パンこ あぶら さとう	中	752	2.8	
		ブロッコリーマヨおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー もやし コーン	ノンエッグマヨネーズ	特支高等部			
		くじら汁		くじら みそ	だいこん にんじん こんにゃく こまつな	じゃがいも				



日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal)			塩分 (g)
				【 赤の食品 】	【 緑の食品 】	【 黄色の食品 】	給食のない学校・学年			
27日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	605	1.8	新穂小学校 畑野小学校 畑野中学校 真野中学校 特支高等部
		とうふの真砂揚げ		とうふ えび とりにく ひじき たまご	にんじん たまねぎ しょうが	ごま かたくりこ あぶら	中	720	2.2	
		きゅうりの塩こんぶあえ		しおこんぶ	もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら				
		沢煮椀		ぶたにく かまぼこ	ごぼう たけのこ えのきだけ しいたけ ながねぎ	はるさめ				
28日 (火)	★日本・世界の味めぐりこんだて…青森県の味めぐりです。「おいしい給食 炎の修学旅行」が公開中！修学旅行先の青森で「せんべい汁」を食べます。									
		牛乳			こめ	小	672	2.1	 あomorい 青森	
			さばのごまみそ焼き	さば みそ		さとう ごま	中	797		2.5
			五目きんぴらごぼう	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	あぶら さとう	特支高等部			
			せんべい汁	とりにく	にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ	かやきせんべい				
			りんご		りんご					
29日 (水)		牛乳			こめ	小	655	2.4	特支高等部	
			いりどうふ	とうふ ひじき とりにく だいずミート たまご	たまねぎ にんじん しいたけ	あぶら さとう	中	781		3.0
			マヨタクあえ		たくあん キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ				
			さつま汁	とりにく みそ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	さつまいも				
			味のり	のり						
30日 (木)	★かみかみこんだて…かみかみ食材は「いか」です！ つぼ抜きいかを焼いて提供します。食べる時にマヨネーズをつけて食べてください。									
		牛乳			こめ	小	620	2.4		
			いかのぽんぽん焼き+マヨネーズ	いか		ノンエッグマヨネーズ	中	726		3.1
			れんこんのシャキシャキサラダ	ツナ	れんこん にんじん きゅうり コーン	ごま ドレッシング	特支高等部			
			打ち豆のみそ汁	だいず あぶらあげ みそ	にんじん	じゃがいも				
31日 (金)		牛乳	ひじきの夜空ライス	ひじき ぶたにく	たまねぎ コーン	こめ あぶら	小	706	2.1	特支高等部
			かぼちゃハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ かぼちゃ	さとう かたくりこ	中	862	2.5	
			紫キャベツのサラダ	チキンハム だいず	キャベツ ブロッコリー	アーモンド あぶら さとう				
			パンプキンスープ	ベーコン きゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ パセリ	あぶら こめこ				
			ミックスベリープリン			ミックスベリープリン				

※食材量の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。