

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)		★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)								
		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				
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	604	2.8	
		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	607	2.1	
		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 (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			
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	ショア		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)		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 (麦ごはん)	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)		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			
				【 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			
27日(月)		ごはん	牛乳			こめ	小	605	1.8	
		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	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			
		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。								
		ごはん	牛乳			こめ	小	672	2.1	
		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  あomor 青森			
		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)			ごはん	牛乳			こめ	小
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		特支高等部			
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。								
		ごはん	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)		ひじきの夜空ライス	牛乳	ひじき ぶたにく	たまねぎ コーン	こめ あぶら	小	706	2.1	
		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	特支高等部			
		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。