

## 10月 給食こんだて表



国仲学校給食センター

日	写真	こんだて名	飲み物の もの	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
				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 だいすミート 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	畠野中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 畠野中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)	<p>★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)</p>							
		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 だいす	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	たいこん 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	まっちゃん	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		ワインナー	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 【赤の食品】	おもに体の調子を整える 【緑の食品】	おもにエネルギーになる 【黄色の食品】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
				給食のない学校・学年				
9 日 (木)		ごはん	牛乳	とりにく チーズ	たまねぎ キャベツ	こめ	小	626 2.2
		チーズタッカルビ		チキンハム	もやし きゅうり にんじん	さつまいも あぶら さとう	中	746 2.7
		春雨サラダ		とうふ わかめ	にんじん しめじ ながねぎ	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	畠野小学校 真野小1年	
		とうふのスープ						
★目の愛護で…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。								
10 日 (金)		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			
★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。								
15 日 (水)		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		減塩	
		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 も の	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
				給食のない学校・ 学年			給食のない学校・ 学年	
20 日 (月)		ごはん	牛乳	おもににくになる 【 赤の食品 】	おもにからだを整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	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 だいす 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	ジヨア		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		だいす ベーコン	たまねぎ トマト	あぶら		
★さとごはんこんだて…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？								
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 (むぎごはん)	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		
★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。								
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
		ブロックリーマヨおかかあえ		かつおぶし	プロッコリー 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	たいこん にんじん こんにゃく こまつな	じゃがいも		



日	写真	こんだてめい	飲み物のもの	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)		塩分 (g)	
							給食のない学校・学年			
27 日 (月)		ごはん	牛乳	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	こめ	小	605	1.8	
		とうふの真砂揚げ		しおこんぶ	もやし きゅうり にんじん	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		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	ごまあぶら	新穂小学校 畠野小学校 畠野中学校 真野中学校 特支高等部			
		さわにわん 沢煮椀				はるさめ				
★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。										
28 日 (火)		ごはん	牛乳	さば みそ		こめ	小	672	2.1	
		さばのごまみそ焼き		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	さとう ごま	中	797	2.5	
		五目きんぴらごぼう		とりにく	にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ	あぶら さとう	特支高等部			
		せんべい汁			りんご	かやきせんべい				
		りんご								
29 日 (水)		ごはん	牛乳	とうふ ひじき とりにく だいすミート たまご	たまねぎ にんじん しいたけ	こめ	小	655	2.4	
		いりどうふ			たくあん キャベツ きゅうり にんじん	あぶら さとう	中	781	3.0	
		マヨタクあえ		とりにく みそ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	ノンエッグマヨネーズ	特支高等部			
		さつま汁				さつまいも				
		味のり								
★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。										
30 日 (木)		ごはん	牛乳	いか		こめ	小	620	2.4	
		いかのぽんぽん焼き+マヨネーズ		ツナ		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		だいす あぶらあげ みそ	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			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 だいす	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 だいす	キャベツ プロッコリー	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。