

10月 給食こんだて表

国仲学校給食センター

日	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
1日 (木)	ごはん	牛乳		こめ		小 647	1.8	
	豚肉のアップルジンジャーソース		ぶたにく	さとう りんごジャム	レモン	中 783	2.2	
	10品目のサラダ		ひじき だいず あかいんげんまめ しろいんげんまめ ひよこまめ	アーモンド ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン	全小学校6年 真野中2年 特支中1年 特支高等部		
	にら玉スープ		たまご	じゃがいも かたくりこ	にら たまねぎ えのきたけ			
2日 (金)	ごはん	牛乳		こめ		小 644	2.1	
	なすとかぼちゃの肉みそがらめ		ぶたにく だいず みそ	あぶら さとう	なす かぼちゃ たまねぎ えだまめ	中 779	2.6	
	ごまあえ			ごま さとう	こまつな もやし にんじん	真野中2年 特支高等部		
	なめこのみそ汁		あぶらあげ とうふ みそ		だいこん ながねぎ なめこ			
5日 (月)	ごはん	牛乳		こめ		小 620	1.9	
	さばの塩こうじ焼き		さば			中 743	2.3	
	ブロッコリーのかかマヨあえ		かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ もやし ブロッコリー	特支高等部		
	どさんこ汁		ぶたにく わかめ みそ	じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん コーン			
6日 (火)	★さどごはんこんだて…祭りのときなどによく食べる「煮しめ」ですが、みなさんの家で使う具材は何ですか？給食では佐渡産の旬のごぼうを使います。							
	ごはん	牛乳		こめ		小 623	2.0	
	とりつくねの佐渡みそ焼き		とりにく ひじき みそ	パンこ ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん	中 752	2.5	
	煮しめ		こんぶ かまぼこ	ふ さとう	こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ	特支高等部 		
	いものこ汁		あぶらあげ	さといも ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ			
7日 (水)	バーベキュー チキンバーガー	牛乳		こめこパン		小 642	2.5	
	米粉パン バーベキューチキン		とりにく	かたくりこ こめこ あぶら さとう		中 804	3.2	
	コールスローサラダ			ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	特支中3年 特支高等部		
	コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう			
	りんご				りんご			
8日 (木)	ごはん	牛乳		こめ		小 609	2.1	
	厚揚げのピリ辛炒め		あつあげ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ	中 741	2.6	
	春雨サラダ			はるさめ さとう ごまあぶら ごま	もやし きゅうり にんじん	真野小学校 特支中3年		
	ワントンスープ		ぶたにく なんと	わんたん	たまねぎ ながねぎ はくさい ほうれんそう			
9日 (金)	ごはん	牛乳		こめ		小 683	1.6	
	ししゃもフリッター		ししゃも	こむぎこ かたくりこ さとう あぶら		中 796	2.0	
	しょうゆフレンチ		チキンハム	あぶら	もやし こまつな	八幡小学校 畑野小学校 特支中3年		
	つゆだく肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく			
13日 (火)	★かみかみこんだて…今日のかみかみ料理は「鶏肉とさつまいものアーモンドがらめ」です！旬のさつまいもをよくかんで味わいましょう。							
	ごはん	牛乳		こめ		小 638	1.9	
	とり肉とさつまいものアーモンドがらめ		とりにく こうやどうふ	かたくりこ さつまいも あぶら さとう アーモンド		中 769	2.4	
	花野菜の香味あえ			ごまあぶら	ブロッコリー カリフラワー			
	呉汁		だいず みそ		だいこん にんじん ながねぎ こんにゃく しめじ			
14日 (水)	ごはん	牛乳		こめ		小 610	2.5	
	いり豆腐		たまご とうふ ぶたにく	あぶら さとう	にんじん ながねぎ しいたけ グリンピー ス	中 741	3.0	
	マヨたくあえ			ノンエッグマヨネーズ	もやし こまつな にんじん たくあん			
	じゃがいもとわかめのみそ汁		あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ			
15日 (木)	★カラダにやさしおの日こんだて…毎月15日は「カラダにやさしおの日」です。新メニューの鶏だしきのご鍋は、鶏がらスープときのこのうまみでおいしい減塩鍋です。							
	ごはん	牛乳		こめ		小 623	2.0	
	かつおフライ・ソース		かつお	こむぎこ パンこ あぶら		中 729	2.1	
	こがチーズ和え		しおこんぶ チーズ		キャベツ もやし きゅうり にんじん	特支小6年 		
	鶏だしきのご鍋		とりにく		はくさい ながねぎ こんにゃく しめじ えのきたけ			
	りんご				りんご			

※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。

日	こんだて名		飲み物 飲食物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
16日 (金)	ごはん		牛乳		こめ		小 621	2.1
	厚揚げのお好みソース焼き			あつあげ あおのり	ノンエッグマヨネーズ さとう		中 774	2.7
	肉野菜炒め			ぶたにく	あぶら	にんじん キャベツ もやし ピーマン	特支小6年	
	小松菜のみそ汁			とうふ あぶらあげ みそ		こまつな たまねぎ えのきたけ		
19日 (月)	中華丼	麦ごはん 中華丼の具	牛乳		こめ おしむぎ		小 618	1.9
	わかめスープ			ぶたにく	ごまあぶら かたくりこ	もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	中 755	2.4
	りんごのカップケーキ			とうふ わかめ	ごめこ さとう あぶら アーモンド	にんじん コーン えのきたけ	八幡小学校 金井小学校 真野小学校	
				ぎゅうにゅう たまご		りんご		
20日 (火)	さつまいもごはん		牛乳		こめ さつまいも ごま		小 602	2.7
	鮭の照り焼き			さけ	さとう		中 717	3.3
	磯香あえ			のり		キャベツ もやし こまつな コーン		
	大根のみそ汁			あぶらあげ みそ		だいこん にんじん えのきたけ		
21日 (水)	★日本・世界の味めぐりこんだて…今月は「ガリバー旅行記」の発刊からちょうど300年です。お話のふるさと、アイルランドの料理を味わいましょう。							
	米粉パン・ブルーベリージャム		牛乳		こめこパン ブルーベリージャム		小 622	3.1
	サーモンチーズフライ			さけ チーズ	パンこ こむぎこ あぶら		中 779	3.7
	海藻サラダ			わかめ こんぶ くきわかめ すぎのり ふのり	ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	二宮小3年 特支高3年  アイルランド	
	アイリッシュシチュー			ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん		
22日 (木)	ごはん		牛乳		こめ		小 646	1.9
	親子煮			たまご とりにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく	中 786	2.6
	ツナサラダ			ツナ	ノンエッグマヨネーズ ごま	もやし きゅうり にんじん コーン	特支高3年	
	わかめと油揚げのみそ汁			あぶらあげ わかめ みそ		だいこん ながねぎ		
23日 (金)	さつまいも カレーライス	麦ごはん さつまいもカレー	牛乳		こめ おしむぎ		小 667	2.7
	福神あえ			ぶたにく	さつまいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ	中 815	3.2
	おけさ柿とりんごのゼリーポンチ				ゼリー	かき りんご	特支高等部	
26日 (月)	ごはん		牛乳		こめ		小 607	1.9
	鮭のもみじ焼き			さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	中 729	2.3
	小松菜のおひたし			かつおぶし		にんじん もやし こまつな	二宮小学校 真野中学校	
	じゃがいもと油揚げのみそ汁			あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ		
27日 (火)	★会津若松市との交流給食こんだて…名物料理「ソースかつ丼」は、会津若松市の給食センターに教えてもらった特製ソースがおいしさの決め手です。							
	ソースカツ丼	ごはん ソースカツ ゆで野菜	牛乳		こめ		小 676	2.0
	ざくざく 桃ゼリー	ぶたにく		こむぎこ パンこ あぶら		中 815	2.6	
		うちまめ ちくわ		ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん			
28日 (水)	ごはん		牛乳		こめ			
	厚焼玉子			たまご	あぶら かたくりこ		中 742	2.8
	五目きんぴら			ぶたにく	あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん		
	さつま汁			とりにく さつまあげ みそ	さつまいも	だいこん ながねぎ こんにゃく		
29日 (木)	ごはん		牛乳		こめ		小 616	2.2
	とり肉の塩からあげ			とりにく	ごまあぶら さとう ごま かたくりこ こめこ あぶら	もやし にんじん キャベツ こまつな	中 726	2.8
	五色あえ			たまご		だいこん ながねぎ		
	わかめのみそ汁			とうふ わかめ みそ				
30日 (金)	★ハロウィンこんだて…31日はハロウィンです。今日はひと足早く、ハロウィンにちなんだメニューが登場します。							
	ひじきの夜空ライス		牛乳	ぶたにく ひじき	こめ あぶら	たまねぎ コーン	小 601	2.3
	かぼちゃハンバーグ			とりにく ぶたにく	パンこ	たまねぎ トマト	中 724	2.9
	紫キャベツのサラダ			チキンハム だいず	あぶら さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー		
	ジャックオランタンのスープ			かまぼこ	じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム		
パンプキンババロア				ババロア				