



# こんだて予定表 10月

《10がつの きゅうしょくもくひょう》 しょくごは しずかに やすもう



全 20回  
米飯 16回  
パン 4回

| ひづけ          | こ ん だ て め い                                                                                                                                | 加ー<br>タンバク<br>ししつ   | お も な ざ い り ょ う               |                         |                                          |                                 |                                     |                                  | ぎょうじ                                                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                            |                     | 血 や に く に な る                 |                         | 体 の 調 子 を と の え る                        |                                 | 力 や 熱 の も と に な る                   |                                  |                                                                                                         |
| 1 (水)        | きなこあげパン ギョウにゅう ミートオムレツ<br>こふきいも はくさいスープ                                                                                                    | 700<br>25.2<br>25.9 | きなこ<br>ギョウにゅう<br>オムレツ         | ぶたにく                    | バセリ<br>こまつな<br>にんじん<br>しいたけ              | はくさい<br>たけのこ                    | パン<br>あぶら<br>さとう                    | はるさめ<br>じゃがいも<br>ごまあぶら           |                                                                                                         |
| 2 (木)        | むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのつけこみやき<br>からしあえ まろやかみそしる                                                                                               | 625<br>26.7<br>19.4 | ギョウにゅう<br>とりにく<br>あぶらあげ       | みそ                      | ほうれんそう<br>だいこん<br>ごぼう                    | ねぎ<br>にんじん<br>もやし               | こめ<br>むぎ<br>ごま<br>さとう               | こんにやく                            |                                                                                                         |
| 3 (金)        | むぎいりごはん ギョウにゅう さわらのみそやき<br>おひたし だいこんのちゅうかに ごまふりかけ                                                                                          | 627<br>27.4<br>17.2 | ギョウにゅう<br>さわら<br>みそ           | ぶたにく                    | こまつな<br>はくさい<br>だいこん                     | にんじん<br>ふりかけ                    | こめ<br>むぎ<br>さといも<br>さとう             | こんにやく<br>ごまあぶら                   |                                                                                                         |
| 6 (月)        | くりおこわ ギョウにゅう やさいかきあげ<br>さっぱりあえ みそけんちんじる つきみだんご            | 739<br>24.7<br>22.0 | ギョウにゅう<br>みそ<br>とうふ           |                         | ごぼう<br>こまつな<br>キャベツ                      | だいこん<br>にんじん<br>のり              | あぶら<br>こんにやく<br>くり<br>だんご           | うるちまい<br>もちごめ<br>さといも<br>やさいかきあげ |  十五夜                 |
| 7 (火)        | むぎいりごはん ギョウにゅう スタミナやき もずくスープ                                                                                                               | 555<br>26.3<br>14.5 | ぶたにく<br>ギョウにゅう                | たまご                     | にんじん<br>たまねぎ<br>ピーマン                     | もずく<br>たけのこ<br>しいたけ<br>みつば      | こめ<br>むぎ                            |                                  |                                                                                                         |
| 8 (水)        | セルフやきそばサンド ギョウにゅう やきぎょうざ ナムル                                                                                                               | 748<br>32.1<br>22.9 | ぶたにく<br>いか<br>ぎょうざ            | ギョウにゅう                  | キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>もやし              |                                 | パン<br>めん                            |                                  |                                                                                                         |
| 9 (木)        | むぎいりごはん ギョウにゅう ハムカツ ポイルキャベツ<br>ひじきとだいずのいりに                                                                                                 | 664<br>21.9<br>20.8 | ハムカツ<br>ギョウにゅう<br>さつまあげ       | だいず<br>あぶらあげ            | キャベツ<br>にんじん<br>ひじき                      |                                 | こめ<br>むぎ<br>あぶら                     |                                  |                                                                                                         |
| 10 (金)       | むぎいりごはん ギョウにゅう はつぼうさい ちゅうかスープ<br>ブルーベリーゼリー                | 580<br>21.1<br>12.9 | ギョウにゅう                        | ぶたにく<br>かまぼこ            | はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん<br>たけのこ             | えだまめ<br>こまつな<br>ねぎ              | こめ<br>むぎ<br>ブルーベリーゼリー               |                                  | A5  1がつき<br>しゅうぎょうしき |
| スポーツの日 ・ 秋休み |                                                                                                                                            |                     |                               |                         |                                          |                                 |                                     |                                  |                                                                                                         |
| 16 (木)       | むぎいりごはん ギョウにゅう セルフにしょくどん<br>ぐだくさんみそしる 豆乳ココアプリン                                                                                             | 753<br>32.1<br>21.8 | たまご<br>とりにく<br>ギョウにゅう         | ぶたにく<br>みそ              | もやし<br>コーン                               | わかめ<br>ねぎ                       | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも                   |                                  | 2がつき<br>しぎょうしき                                                                                          |
| 17 (金)       | むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのレモンソース<br>やさいのちゅうかあえ こんさいのすましじる                                                                                        | 651<br>23.3<br>20.9 | とりにく<br>ギョウにゅう                |                         | もやし<br>きゅうり<br>にんじん<br>ごまつな              | きくらげ<br>だいこん<br>ごぼう             | こめ<br>むぎ                            | こんにやく                            |                                                                                                         |
| 20 (月)       | むぎいりごはん ギョウにゅう ハンバーグきのこソースがけ<br>みそしる ぶどうゼリー                                                                                                | 639<br>24.0<br>16.9 | ギョウにゅう<br>あぶらあげ<br>とうふ        | みそ                      | だいこん<br>えのき<br>しめじ<br>ほうれんそう             | まいたけ                            | さとう<br>こめ<br>むぎ                     |                                  |                                                                                                         |
| 21 (火)       | チキンカレー ギョウにゅう ゆでやさい                                                                                                                        | 639<br>20.2<br>17.7 | とりにく<br>ギョウにゅう                |                         | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>コーン              |                                 | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>あぶら            | こんにやく<br>ごま                      | 就学時検診<br>特別日課                                                                                           |
| 22 (水)       | こめこパン ギョウにゅう チルドチョコ ナポリタン ゆでやさい                                                                                                            | 497<br>18.7<br>24.8 | ギョウにゅう<br>ぶたにく                | チーズ                     | キャベツ<br>にんじん<br>わかめ                      | ピーマン<br>たまねぎ<br>マッシュルーム         | こめこパン<br>チョコ<br>スパゲッティ              |                                  |                                                                                                         |
| 23 (木)       | むぎいりごはん ギョウにゅう もろのからあげ<br>きりぼしだいこんのぼんずあえ せんだうなべ にっこりなし  | 613<br>26.2<br>16.6 | ギョウにゅう<br>のり<br>とうふ<br>ほうとうめん | モロ<br>さけ<br>あぶらあげ<br>みそ | きりぼしだいこん<br>にんじん<br>ねぎ<br>だいこん<br>にっこりなし | ほうれんそう<br>はくさい<br>ごぼう<br>にっこりなし | こめ<br>ワナタン<br>ごまあぶら<br>さといも         | むぎ<br>でんぶん<br>ごま                 | 宮っ子ランチ<br>あき                                                                                            |
| 24 (金)       | ごこごはん ギョウにゅう さばのみそに<br>ごまあえ よしのじる                                                                                                          | 653<br>25.1<br>20.9 | ギョウにゅう<br>さば<br>とりにく          |                         | ほうれんそう<br>キャベツ<br>にんじん                   | だいこん<br>こまつな                    | こめ<br>むぎ<br>さとう                     | ごま<br>さといも<br>でんぶん               |                                                                                                         |
| 27 (月)       | わかめごはん ギョウにゅう ぶたにくのみそいため<br>かんぴょうのごまずあえ だいこんとこんにやくのいために                                                                                    | 675<br>26.2<br>22.7 | ギョウにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく        | みそ                      | わかめ<br>だいこん<br>いんげん<br>コーン               | たまねぎ<br>かんぴょう<br>にんじん           | こめ<br>こんにやく                         |                                  |                                                                                                         |
| 28 (火)       | むぎいりごはん ギョウにゅう マーボーどうふ<br>あげしゅうまい パンサンスウ                                                                                                   | 668<br>24.8<br>20.9 | ギョウにゅう<br>どうふ<br>ぶたにく         | しゅうまい                   | ねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>たけのこ               | たまねぎ<br>しいたけ<br>もやし<br>にら       | こめ<br>むぎ<br>はるさめ                    |                                  | 陸上競技大会                                                                                                  |
| 29 (水)       | はちみつパン ギョウにゅう さつまいものシチュー<br>ブロッコリーのサラダ マンゴーアセロラゼリー                                                                                         | 706<br>25.6<br>23.0 | とりにく<br>ギョウにゅう<br>なまクリーム      | こなチーズ                   | にんじん<br>さつまいも<br>たまねぎ<br>しめじ             | コーン<br>ブロッコリー                   | パン<br>はちみつ<br>こむぎ<br>マンゴーアセロラゼリー    |                                  |                                                                                                         |
| 30 (木)       | むぎいりごはん ギョウにゅう プルコギふういため<br>ちんげんさいととうふのスープ                                                                                                 | 749<br>25.6<br>27.0 | ぶたにく<br>ギョウにゅう<br>とうふ         |                         | しょうが<br>にんにく<br>もやし<br>にら<br>にんじん        | たまねぎ<br>もやし<br>しいたけ<br>ちんげんさい   | こめ<br>むぎ<br>ごま<br>さとう<br>ごまあぶら      |                                  |                                                                                                         |
| 31 (金)       | まいたけごはん ギョウにゅう ごもくたまごやき<br>もやしとにらのごまあえ パンプキンプリン         | 621<br>22.2<br>17.9 | あぶらあげ<br>ギョウにゅう<br>たまごやき      |                         | まいたけ<br>にんじん<br>さやえんどう                   | もやし<br>にら                       | こめ<br>ごま<br>こんにやく<br>さとう<br>かぼちゃプリン |                                  |  Bにっか<br>ハロウィン     |

\* 都合によりこんだてが変更になる場合があります。 \* 栄養価は中学年のものです。 \* 今月の平均値 エネルギー：641kcal たんぱく質：24.7g 脂質：20.3g

## ★今月のイベント食★

**6日 おつきみこんだて (十五夜)** じゅうごや がつ か じゅうごや ひ つき み ぼしょ つきみ だんご さといも そな  
10月6日は、十五夜です。この日は、月が見える場所に月見団子や里芋をお供えし、  
ことし ほうさく いわ ひ  
今年の豊作をお祝する日です。

**23日 宮っ子ランチ (あき)** みや こ

江戸時代に、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたことを伝えるとともに、  
えど じだい きぬがわ ぶつし うんぱん じゅうよう やくわり は つた  
食材をおいしく食 べるための先人の知恵を知ることで、  
しょうさい た せんじん ちえ し こんだて  
食料をいただくことのできる献立です。

