



こんだて予定表 10がつ



全	19回
米飯	14回
パン	4回
めん	1回

《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



ひづけ	こんだてめい	加- タボク しつ	おもなざいりょう						ぎょうじ
			血やにくになる		体の調子をとどめる		カや熱のもとになる		
1 (火)	シュガートースト ぎゅうにゅう ゆでやさい うずらたまごとやさいのカレーに ようなしコンポート	637 23.6 22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ もやし コンポート	たまねぎ きゃべつ コーン きゅうり	しょくぼん マーガリン グラニウー サラダあぶら	じゃがいも さとう		
2 (水)	そぼろごはん ぎゅうにゅう ハムカツ れんこんのきんぴら やさいのパレード! ミントマト	732 26.9 21.6	とりにく ハムカツ	ぎゅうにゅう にんじん コーン れんこん こんにやく	ブロッコリー ミントマト ごぼう	こめ さとう じゃがいも	むぎ サラダあぶら ごま	地域学校園 統一献立	
3 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまみそやき いそべあえ きのごじる	628 26.1 21	ぎゅうにゅう みそ とうふ	とりにく きざみのり かつおぶし	にんじん きゃべつ えのき こんにやく だいこん	ほうれんそう もやし なめこ だいこん	こめ さとう サラダあぶら	むぎ ごま	
4 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なまあげのからみいため にらまんじゅう おひたし	654 26.3 20.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	なまあげ	しいたけ ほうれんそう もやし	にんじん きゃべつ	こめ にらまんじゅう さとう かたくりこ	むぎ サラダあぶら ごまあぶら	
7 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのピリからどん みそけんちんじる なし	642 24.9 18.9	いわし とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう みそ	きゅうり にんじん こんにやく なし	だいこん ごぼう こまつな	こめ かたくりこ さとう	むぎ サラダあぶら さといも	
8 (火)	セルフまいたけごはん ぎゅうにゅう たまごやき ごまあえ	662 24.3 24.9	とりにく ぎゅうにゅう	あぶらあげ えのき にんじん もやし	まいたけ えのき ごぼう こんにやく こまつな	しめじ ごぼう	こめ さとう たまごやき	むぎ サラダあぶら ごま	
9 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ゆでやさい フルーツポンチ イチゴジャム	625 28.1 15.8	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく	にんにく にんじん ブロッコリー みかん	しょうが きゃべつ コーン パインアップル	コッペパン さとう	ジャム ゼリー	
10 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ ブルーベリーゼリー	679 20 18.1	ぶたにく かいそう	ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ コーン	にんじん きゃべつ	こめ サラダあぶら ブルーベリーゼリー	むぎ じゃがいも	
11 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ポイルキャベツ さといものちゅうかに	659 22.5 18.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	ほき	きゃべつ こんにやく	にんじん	こめ さといも さとう	むぎ サラダあぶら ごまあぶら	1がつき しゅうぎょうしき
17 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフぶたどん やさいスープ ミルメーク	669 18.5 22.1	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ えだまめ もやし	にんじん しいたけ きゃべつ こまつな	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダあぶら	2がつき しぎょうしき
18 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ナムル さばのもみじやき みそしる	632 23.3 20.8	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	さば みそ	こまつな もやし たまねぎ	にんじん	こめ ごま じゃがいも	むぎ ごまあぶら	
21 (月)	すめし てまきずし (なつとろ・チーズ・ツナマヨ・きゅうり) いなかじる	639 24.7 20.7	なつとろ ツナマヨ ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	チーズ てまきのり とりにく	きゅうり ごぼう こまつな	にんじん こんにやく	こめ さとう サラダあぶら	むぎ じゃがいも	
23 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう にくだんご ゆでやさい はるさめちゅうかスープ ヨーグルト マーメラード	610 25 22.9	ぎゅうにゅう とりにく	にくだんご ヨーグルト	たまねぎ たけのこ ほうれんそう	にんじん こまつな きゃべつ	こめこパン はるさめ サラダあぶら	ジャム ごまあぶら	6年生 修学旅行
24 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきざかな ちくぜんに ごまずあえ	586 22.6 15.7	ぎゅうにゅう とりにく	ホッケ	ほうれんそう にんじん ごぼう しいたけ	きゃべつ しらたき れんこん たけのこ	こめ さとう サラダあぶら	むぎ ごま	6年生 修学旅行
25 (金)	スパゲティー あきのかおりのミートソース ぎゅうにゅう こんにやくサラダ	631 30.2 20.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	チーズ かいそう	マッシュルーム えのき たまねぎ きゃべつ	しいたけ にんじん こんにやく コーン	スパゲティー サラダあぶら	オリーブオイル	
28 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ パンサンスウ ポークしゅうまい	655 25.9 19.2	ぎゅうにゅう なまあげ しゅうまい	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ	もやし チンゲンサイ きゃべつ	こめ サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ	
29 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ (きのこソース) だいちもやしのキムチあえ とんじる ハロウィンデザート	712 29.1 23.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ハンバーグ とうふ かつおぶし	だいこん えのきだけ にんじん こまつな	しめじ まいたけ こんにやく	こめ さとう デザート	むぎ サラダあぶら	
30 (水)	こくとうパン ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい センビーゼリー	598 22.4 19	ぎゅうにゅう ぶたにく	ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム トマト きゃべつ	にんじん えだまめ ブロッコリー	コッペパン サラダあぶら	こくとう センビーゼリー	
31 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのつけこみやき からしあえ みそしる	629 28.4 19.8	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	とりにく みそ	ねぎ ほうれんそう もやし こまつな	にんじん きゃべつ たまねぎ	こめ ごま	むぎ さとう	市陸上競技大会

*都合によりこんだてがへんこうになる場合があります。

*栄養価は中学年のものです。

★今月のイベント食★

2日

ちいきがっこうえんどういつこんだて
地域学校園統一献立

ぜんかい ちいき がっこう えんしよく
前回の地域学校園食育だより「スイートポテト」で募集したお弁当レシピの中から特に良かったものを
こんだて こんねんど がつ にち ひ がつ にち ひ
献立にしました。今年度は11月13日がおにぎりの日、12月12日がおべんとうの日になります。
さんこう
ぜひ参考にしてみてください。

10日

め あいご
目の愛護デー

め よ い つか て
目に良いと言われているブルーベリーを使ったデザートが出ます。