



10月 こんだてひょう



| 目標 | 食後の過ごし方を工夫しよう | | ・食後はすぐにマスクをつけよう ・静かに自分の席で待とう ・席を立て遊んだり、ふざけたりしない | | | | |
|-----|---|--------|---|--|---|--|-----------------------------------|
| 日 | 米 | こんだてめい | ぎょうじ しゅんのしょくざい | あかのなかま ちやくになる | さいろのなかま ねつやちからのもとになる | みどりのなかま からだのちようしをととのえる | |
| 3月 | ●焼きチースカレー ポパイスープ ●シャインマスカットゼリー | | | ぎゅうにゅう、ふたにく、チース、ベーコン、かんでん | おこめ、おしむぎ、あぶら、こむぎこ、バター、パンこ、さとう | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、ほうれんそう、マスカット | |
| 4火 | 木島平村のごはん わかさぎの佃煮風 ☆揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ☆味噌けんちん汁 | | | ぎゅうにゅう、わかさぎ、とりにく、あぶらあげ、とうふ、みそ | おこめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま、こんにゃく、さといも | にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、ごぼう、だいこん | |
| 5水 | ☆ぶどうパン さばの香草パン粉焼き ジャーマンポテト ABCミネストローネスープ | | | ぎゅうにゅう、さば、チース、ベーコン | パン、パンこ、オリーブオイル、あぶら、マーガリン、じゃがいも、マカロニ、さとう | にんにく、ローズマリー、たまねぎ、パセリ、にんじん、セロリー、とうもろこし、トマト | |
| 6木 | ガバオライス トートマンフレ ヤムウンセン | | | タイ料理 | ぎゅうにゅう、とりにく、たら、イカ | おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ、ごまあぶら | にんじん、たまねぎ、パプリカ、いんげん、レモン、キャベツ、きゅうり |
| 7金 | 豚玉丼 塩昆布和え 月見汁 ☆栗と豆の抹茶蒸しケーキ | | 1・2年生 こうめいけいしゅう 校外学習 | ぎゅうにゅう、ふたにく、たまご、のり、こんぶ、かまぼこ、とりにく、とうふ、とうにゅう | アルファ米、さとう、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、くり、あまなっとう | しいたけ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、えのき、ほうれんそう | |
| 11火 | ☆チキンライスポパイソースがけ ☆かぼちゃのカレースープ ブルーベリーホットケーキ | | 10月10日 回のお祝いデー | ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、なまクリーム、だいず、ウィンナー、とうにゅう | おこめ、マーガリン、あぶら、こむぎこ、バター、メープルシロップ | たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう、キャベツ、かぼちゃ、パセリ、ブルーベリー | |
| 12水 | カリカリ梅じゃこごはん ☆真鯛と大根の煮物 ☆さつま汁 | | | ぎゅうにゅう、じゃこ、まだい、あぶらあげ、みそ | おこめ、ごま、かたくりこ、あぶら、こんにゃく、さとう、さつまいも | うめ、しょうが、にんじん、だいこん、しいたけ、えだまめ、ごぼう、ねぎ | |
| 13木 | サーモンクリームパスタ アランチーニ (ライスコロッケ) オニオンスープ | | イタリア料理 | ぎゅうにゅう、スモークサーモン、チース、ふたにく、ベーコン | スパゲティ、おこめ、オリーブオイル、こむぎこ、パンこ、あぶら、パン | ほうれんそう、にんじん、たまねぎ | |
| 14金 | ごはん クーフイラー チャンフル 沖縄もずくスープ | | | 沖縄献立 | ぎゅうにゅう、こんぶ、みそ、たまご、ふたにく、おおか、マグロ、とうふ、もずく | おこめ、ごまあぶら、さとう、ラード、かたくりこ | にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、はくさい |
| 15土 | ☆マーボー豆腐丼 (アルファ米使用) 小松菜のナムル フォー (ベトナム風麺) | | 10/16世界食糧デー | ぎゅうにゅう、ふたにく、だいず、とうふ、みそ、とりにく | アルファ米、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ごま、フォー | にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、だけのこ、しいたけ、にら、だいずもやし、こまつな、もやし、こねぎ | |
| 18火 | ケジャリー (白身魚の加-ビラ) チーズ入りマッシュドタティ スコッチフロス | | しゅうがくじけんしん 就学時健診 | ぎゅうにゅう、たら、ベーコン、チース、なまクリーム、とりにく | おこめ、マーガリン、オリーブオイル、じゃがいも、おしむぎ | にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、キャベツ、パセリ | |
| 19水 | ごはん ●イカステーキ じゃこわかめ酢の物の ●ひつまみ (岩手県郷土料理) | | ●佐々木先生おすすめ | ぎゅうにゅう、イカ、じゃこ、わかめ、あぶらあげ、とりにく | おこめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こむぎこ | たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ごぼう、だいこん、まいたけ、しめじ、ねぎ | |
| 20木 | 手作りピロシキ トマトポトフ レモンジュレのフルーツ和え | | 5年生 しゃがいけんがく 社会科見学 | ぎゅうにゅう、ふたにく、とりにく、ベーコン、かんでん | こむぎこ、さとう、あぶら、はるさめ、かたくりこ、じゃがいも、さとう | たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、トマト、みかん、パイナップル、レモン | |
| 21金 | ☆クッパ (韓国料理) 赤魚の磯部揚げ 春雨サラダ | | 6年生 しゃがいけんがく 社会科見学 | ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、わかめ、あかうお、あおりの、ハム | おこめ、ごま、ごまあぶら、こむぎこ、あぶら、はるさめ、さとう | にんじん、だいこん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、こまつな | |
| 24月 | ☆手作りギョウザドック 切干大根のナムル トック入り大根スープ | | 3年生 しゃがいけんがく 社会科見学 | ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう | こむぎこ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま、トック | たまねぎ、キャベツ、にら、ねぎ、しいたけ、しょうが、きりぼしだいこん、にんじん、だいこん、きゅうり、こまつな | |
| 25火 | ●鶏ごぼうピラフ ●ゆで野菜のドレッシングソース ●大豆入りミルクスープ サイダー寒 | | ●調理員さんおすすめ | ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ふたにく、だいず、かんでん | おこめ、おしむぎ、バター、あぶら、じゃがいも、さとう | にんじん、ごぼう、たまねぎ、とうもろこし、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、にんにく、セロリー、パセリ、パイナップル | |
| 26水 | 枝豆と昆布のごはん 豆腐の真砂揚げ ☆柿の酢の物 吉野汁 | | | ぎゅうにゅう、こんぶ、とうふ、いかにひじき、かまぼこ、とりにく | おこめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こんにゃく、じゃがいも | えだまめ、にんじん、ねぎ、かき、きゅうり、だいこん、ほうれんそう | |
| 27木 | マーガリンパン ☆カレービーンズコロッケ 白菜とベーコンのサラダ クスクスのスープ (世界最小パスタ) | | | ぎゅうにゅう、だいず、ふたにく、ベーコン | パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、さとう、マカロニ | にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、レタス、きゅうり、トマト、ブロッコリー | |
| 28金 | ☆奄美の鶏飯 (鹿児島県郷土料理) ☆岩石揚げ ゆかり和え | | | ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、のり、だいず、ひじき、じゃこ | おこめ、おしむぎ、あぶら、ごま、さとう、さつまいも、こむぎこ | たくあん、しいたけ、しょうが、こねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり | |
| 31月 | ココアパン ☆秋の味覚シチュー コーンフ레이크サラダ ハロウィンクッキー | | | ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、なまクリーム | パン、さつまいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、コーンフ레이크、ラード | にんじん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、ほうれんそう | |

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※「☆」マークは旬の食材を使用した献立、「●」は教職員のおすすめ献立です。