



10月 こんだてひょう

目標	食後のすこし方を工夫しよう	〇静かに自分の席で待とう				〇席を立て遊んだり、ふざけたりしない	
日	こんだてめい		行事	あかのなかま ちやにくになる	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 からだのちょうしをととのえる	
2月	ゆかりごはん 豆腐の真砂揚げ じゃことわかめの酢の物 吉野汁	○		ぎゅうにゅう、ひじき、いか とうふ、とりにく、じゃこ わかめ、かまぼこ、あぶらあげ	こめ、あぶら、かたくりこ さとう、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ねぎ、もやし きゅうり、ほうれんそう	
3火	スパゲッティミートソース きのこことベーコンのスープ UFOゼリー	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、ベーコン	スパゲッティ、あぶら、さとう しらたまだんご	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、セロリ トマトピューレ、パセリ、しめじ キャベツ、バインかん	
4水	いわしのかば焼き丼 野菜のごまあえ 豆乳汁	○		ぎゅうにゅう、いわし、のり あぶらあげ、とうにゅう	こめ、あぶら、かたくりこ さとう、ごま	しょうが、にんじん、キャベツ もやし、ほうれんそう、えのき だいこん、ほししいたけ、こねぎ	
5木	五目チャーハン 棒餃子 わかめと豆腐のスープ	○		ぎゅうにゅう、たまご やきぶた、なると、ぶたにく とりにく、とうふ、わかめ	こめ、ごまあぶら、かたくりこ はるさめ、ぎょうざのかわ、ごま	にんじん、ねぎ、グリーンピース にら、しょうが、にんにく えのき、ほししいたけ	
6金	ソフトフランスパン エンパナーダ シェルマカロニのサラダ ロクロ(さつま芋のスープ)	○	ラグビーW杯 アルゼンチン	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、いんげんまめ	パン、あぶら、こむぎこ ぎょうざのかわ、マカロニ さとう、さつまいも、おしむぎ	たまねぎ、ほしぶどう、オリーブ にんじん、きゅうり、コーン、パセリ	
10火	チキンライスのポパイソースかけ かぼちゃとウインナーのスープ ブルーベリーホットケーキ	○	めあいに 目の愛護 デー	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、なまクリーム ウインナー、とうにゅう	こめ、あぶら、バター、こむぎこ ホットケーキミックス、とうにゅう	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん コーン、ほうれんそう、かぼちゃ しめじ、こまつな、ブルーベリー	
11水	磯ごはん キムチ豚じゃが ニラ玉スープ 梨	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、とりにく、たまご	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、かたくりこ ごまあぶら、いとこんにゃく	にんじん、たまねぎ、キムチ にら、コーン、なし	
12木	イカと舞茸のバラ天丼 野菜のお浸し 道産子汁	○		ぎゅうにゅう、いか、おなか ぶたにく、さけ とうふ、みそ	こめ、あぶら、こむぎこ かたくりこ、さとう じゃがいも、バター	まいたけ、にんじん、もやし キャベツ、きゅうり、たまねぎ コーン、ねぎ、ほうれんそう	
13金	みそラーメン ポテトチーズ春巻き 中華サラダ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、みそ、チーズ、ハム	むしちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、じゃがいも バター、はるまきのかわ こむぎこ、はるさめ、さとう	にんにく、しょうが、きくらげ にんじん、コーン、もやし ねぎ、キャベツ、きゅうり	
14土	ターメリックライス レンズ豆のキーマカレー コールスローサラダ りんご入りフルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう 学校公開日	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、だいず、レンズまめ	こめ、さとう、こむぎこ バター、あぶら	たまねぎ、にんにく、しょうが トマト、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、りんご、サッポロ みかんかん、バインかん、おうとう	
17火	セサミパン 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	○		ぎゅうにゅう、さば チーズ、ベーコン	パン、パンこ、オリーブオイル あぶら、じゃがいも、マカロニ さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ にんじん、セロリー、コーン トマト	
18水	マーボー豆腐丼 青のり大豆 小松菜と大根のスープ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、とうふ、あおのり とりにく、ベーコン、みそ	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん たけのこ、ほししいたけ、ニラ だいこん、こまつな	
19木	木島平村のごはん 鶏のつくね焼き 水菜の信田和え さつま汁	○		ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、あぶらあげ、みそ	きじまだいらむらのこめ、あぶら かたくりこ、さとう こんにゃく、さつまいも	たまねぎ、ねぎ、にんじん みずな、きゅうり、ごぼう、だいこん	
20金	ガーリックピラフ ラビットサラダ スープジュリエヌ メープルバナナコッタ	○		ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、なまクリーム	こめ、あぶら、じゃがいも さとう	にんにく、たまねぎ、こねぎ パセリ、にんじん、キャベツ コーン、きゅうり、セロリー	
23月	ごはん 鮭の秋あんかけ 豚汁	○		ぎゅうにゅう、さけ ぶたにく、みそ なまあげ	こめ、あぶら、かたくりこ こんにゃく	にんじん、ほししいたけ、しめじ えのき、たけのこ、こねぎ、ごぼう だいこん、ねぎ、こまつな	
24火	手作りハムロールパン 秋の豆乳ポトフ 五色サラダ	○		ぎゅうにゅう、たまご、ハム ベーコン、とりにく とうにゅう	こむぎこ、さとう、バター	にんじん、たまねぎ、しめじ エリンギ、まいたけ、キャベツ かぶ、だいこん、コーン、きゅうり	
25水	焼きうどん ウースタン 大学芋	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく おなか、とりにく、とうふ	うどん、ごまあぶら、かたくりこ さつまいも、あぶら、ごま	キャベツ、もやし、にんじん ほししいたけ、こまつな、たけのこ ねぎ、ほうれんそう	
26木	二色丼 柿の酢の物 秋なすのみそ汁	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ たまご、のり、わかめ、とうふ	こめ、あぶら、さとう	たまねぎ、しょうが、かき きゅうり、だいこん、えのき ねぎ、なす	
27金	栗ごはん 鶏肉の秋煮 月見団子	○	ぎゅうにゅう 十三夜	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、だいず、こんぶ きなこ	こめ、あぶら、こんにゃく、くり ごま、さとう、なまふ、しらたま	だいこん、にんじん、たけのこ ほししいたけ、いんげん	
30月	混ぜ混ぜピビンバ めひかりのから揚げ トック入りスープ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく のり、めひかり、とりにく	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、かたくりこ トック	にんにく、ぜんまい、にんじん ほうれんそう、もやし、だいこん こまつな	
31火	ミルクパン 秋の味覚シチュー フレークサラダ パンプキンケーキ	○	ハロウィン	ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、なまクリーム とうにゅう	パン、さつまいも、こむぎこ バター、あぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、もやし、ほうれんそう かぼちゃ	

※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。