



19日は
ふれあい運動会です。



10月 こんだてひょう



犬山市立楽田小学校

日	曜	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1	火	ごはん ぎゅうにゅう けんちんしのだのにくみそかけ キャベツのうめおかかあえ しらすいりつみれだんごじる	とうふ あぶらあげ タラ とりにく あかみそ かつおぶし タラ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし あおさのり わかめ		にんじん しょうが キャベツ きゅうり うめ えのきたけ だいこん ねぎ	こめ さとう	あぶら
2	水	サンドパンズパン ぎゅうにゅう ハンバーグ } チーズバーガー チーズ・やさい やさしいスープ	ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト	たまねぎ キャベツ たまねぎ コーン	パン こめこ でんぶん さとう	
3	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ もやしちのちゅうかあえ コーンたまごスープ	とりにく ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう かんでん	チンゲンサイ にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが もやし きりぼしだいこん たまねぎ コーン	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
4	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ほうれんそうのわふうサラダ のっぺいじる	いわし ツナ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう	しょうが コーン キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら ごま あぶら
7	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ・のり きゅうりのたくわんあえ よせなべ	ツナ こうやどうふ	ぎゅうにゅう のり		しょうが たまねぎ きゅうり だいこん はくさい えのきたけ ねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら ごま
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ちくさあえ あきなすのみそしる ほしこざかな	ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう あおのり かたくちいわし	ほうれんそう にんじん にんじん	キャベツ きりぼしだいこん なす えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ブルコギどん トックスープ チョレギサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きりぼしだいこん だいこん もやし しいたけ ねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら
10	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふステーキ・おおばいりおろしだれ こまつなのじゃこチーズあえ かぼちゃいりみそしる ブルーベリーゼリー	とうふ タラ かつおぶし あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう ひじき にぼし しらすぼし ひじき チーズ	あおのり ほうれんそう にんじん こまつな かぼちゃ にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ ブルーベリー	こめ さとう	ごまあぶら
11	金	あんかけスパゲティ ぎゅうにゅう たれつきミートボール れんこんのごまドレサラダ	ウインナー とりにく ツナ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム たまねぎ ごぼう しょうが れんこん きゅうり	ソフトめん でんぶん さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら ごまドレッシング
15	火	ごはん ぎゅうにゅう すどり もすくととうふのスープ わらびもち	とりにく ベーコン とうふ きなこ	ぎゅうにゅう もすく かんでん	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
16	水	りんごパン ぎゅうにゅう さつまいものクリームシチュー げんきサラダ やさしいゼリー	とりにく しろいんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん にんじん にんじん	りんご たまねぎ コーン きゅうり キャベツ みかん	パン さつまいも こむぎこ さとう	バター あぶら あぶら
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまてりやき ゴールデンおから すいとんじる	さわら おから ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さとう	ごま あぶら
18	金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう れんこんサンドフライ あきのみのりじる ゆかりあえ	とりにく ぶたにく あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう こんぶ		れんこん たまねぎ しいたけ えのきたけ しいたけ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	こめ さつまいも パンこ こむぎこ	ごま あぶら
19	土	サンドロールパン ぎゅうにゅう スティックハンバーグ・ケチャップ やさしいスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たまねぎ コーン キャベツ いちご みかん あまなつ バイン おうとう	パン パンこ でんぶん さとう	
22	火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やきぎょうざ ちゅうかサラダ	ぶたにく だいす とうふ あかみそ ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら
23	水	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーライス りんごとハムのサラダ ファイバーヨーグルト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら あぶら
24	木	げんまいごはん ぎゅうにゅう ホキのあげ こまつなときりぼしだいこんのごまあえ みそけんちんじる	ホキ とりにく とうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	しょうが もやし きりぼしだいこん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	げんまい でんぶん さとう	あぶら ごま
25	金	ごもくどうふ ぎゅうにゅう あいちけんのにくだんご てづくりまっちゃんブラウニー	とりにく かまぼこ あぶらあげ とりにく ぶたにく だいす とうふ たまご おから	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ れんこん しょうが	こめ さとう こむぎこ ホワイトチョコレート	あぶら ごま バター
28	月	しょうめいし ぎゅうにゅう キャベツいりメンチカツ かんぴょうのたくわんあえ おこうじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ごぼう しいたけ こんにゃく キャベツ たまねぎ だいこん かんぴょう だいこん ねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま
29	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのチリソース かんでんいりちゅうかスープ パンパンジーサラダ	ぶたにく あつあげ とうふ ささみ	ぎゅうにゅう かんでん	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり もやし	こめ さとう	ごまあぶら あぶら
30	水	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみおでん さばのしおやき ほうれんそうのなめたけあえ	ぶたにく うすらたまご あつあげ はんぺん あかみそ さば	ぎゅうにゅう こんぶ		だいこん こんにゃく ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごま
31	木	むぎごはん ぎゅうにゅう タコライス かぼちゃのチーズやき ツナとキャベツのスープ	ぶたにく だいす ウインナー えだまめ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ たまねぎ コーン キャベツ	こめ むぎ でんぶん	あぶら あぶら

・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
 ・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。
 ・材料等の都合により献立の変更がある場合があります。ご了承ください。
 ・毎月19日頃に「食育の日」として、教科と関連した献立を紹介いたします。今月は18日に、3年生
 国語科「秋のくらし」より、きのこやさつまいもを使った献立を紹介いたします。
 【今月の行事】 10日 目の愛護デー 19日 ふれあい運動会 31日 ハロウィン

◎きゅうしょくビンゴ【ぜんビンゴになったクラス】のリクエストこんだてが出来ます！

1-2 3-2 5-1 からあげ
2-3 フルーツポンチ

◎10月～12月までに、とうじょうします。たのしみにしてください！

【給食の欠食について】
 ○ 病気やけが等による長期(連続4日以上)の欠席または出席停止が見込まれる場合、保護者からの欠食の申し出をもって欠食を行うことができます。
 希望される場合は、申し出をお願いします。
 ○ 欠食は、申し出日から6日目(土・日・祝日を含む)より対応可能です。