



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しる | 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 ベーコン | トマト にんじん | 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 かんてん | 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 とりにく たこ タラ とうふ | 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 かぼちやいりみそしる 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 かぼちや 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 かんてん | 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 こんぶ かつおぶし | 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 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 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 だいず とうふ あかみそ ぶたにく だいず 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 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 さとう | 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 だいず 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 | さとう こむぎこ ホワイトチョコレート | ごま あぶら 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 おこしじる | 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 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 かんて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 かんてん | 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 かぼちやのチーズやき ツナとキャベツのスープ | ぶたにく だいず 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 かぼちや 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。