



令和8年 10月こんだてひょう



城東小学校

にち 日	よう 曜	5.6ねんせいのかがえた『アイデアあさごはん』 ◆ げんきもりもりたまごとじどん ◆ おおばとおちやのふりかけ ◆ キャベツとツナコーンのマヨサラダ	主 材 と そ の 働 き					
			体を作る		体の調子を整える		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	あぶら・種実
1	木	ごはん ぎゅうにゅう げんきどん にぎすフライ こまつなのじゃこあえ いぬやまのほうじちゃジェラート	ぶたにく かまぼこ にぎすフライ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ こんにゃく	さとう	あぶら
2	金	アルロス・コン・ミーリョ（たまねぎとコーンのごはん） ぎゅうにゅう フェジョアード（まめとにくのにこみ） ピナグレッチサラダ ポーロ・デ・セノウラ（にんじんケーキ）	ぶたにく ウインナー ベーコン くらめ ささみ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんにく いんげんまめ きゅうり キャベツ	αかまい じゃがいも さとう こむぎこ さとう	あぶら あぶら あぶら
5	月	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ ほうれんそうのなめたけあえ とうにゅういりとんじる	わかさぎのからあげ ぶたにく とうふ みそ しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが しめじ しめじ もやし なめたけ ねぎ えのきだけ こんにゃく しょうが	さとう でんぶん こま	あぶら
6	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あみえびとチーズのチヂミ もやしのナムル ユッケジャンスープ	おからパウダー ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう あみえび チーズ	にら にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし きゅうり にんにく たけのこ もやし ねぎ ほししいたけ	むぎ こめ さとう こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら あぶら
7	水	メンチカツバーガー（パンズパン） ぎゅうにゅう バーガーのぐ（メンチカツ・キャベツ・ケチャップ） パスタいりやさいスープ	メンチカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン はくさい	パン ミニパスタ	あぶら タルタルソース
8	木	ごはん ぎゅうにゅう げんきもりもりたまごとじどん アイデアあさごはん さつまいもとだいずのかりんとう やさいのしおこんぶあえ	とりにく たまご ちくわ だいず	ぎゅうにゅう あみえび チーズ	ねぎ あかしそ にんじん	はくさい たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう さつまいも さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま
9	金	ソフトめん あんかけソース ぎゅうにゅう きのこといものキッシュ にんじんサラダ めにやさしいこんだて ブルーベリーととうがんのコンポート	ウインナー たまご ツナ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマトケチャップ トマトビュレ にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム しめじ たまねぎ ブルーベリー とうがん レモンじる	ソフトめん でんぶん さとう じゃがいも さとう さとう はちみつ	あぶら あぶら
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ やさいとかいそうのちゅうかあえ マーボー豆腐	ぎょうざ ぶたにく とうふ だいずミート みそ	ぎゅうにゅう	わかめ にんじん にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	むぎ こめ さとう さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら
14	水	ごはん ぎゅうにゅう チキンアドボ アジアたいかい おうえんこんだて ~フィリピン~ シニガンスープ バナナ	とりにく あつあげ うすらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ トマト	たまねぎ にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんにく レモンかじゅう バナナ	こめ じゃがいも さとう でんぶん さといも	あぶら
15	木	ごはん おおばとおちやのふりかけ ぎゅうにゅう あじのたつたあげ アイデアあさごはん ひじきのカレーいため さつまじる	ほそけすり だいずのとうふハンバーグ ツナ とりにく ミックスみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	てんちゃ おおば にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ さとう さとう さつまいも	ごま あぶら
16	金	にんじんのかきまわし ぎゅうにゅう ぶりのみりんやき まごわやさしい わかめとツナのすのもの なめこじる	とりにく ちくわ あぶらあげ さんまみぞれに ツナ とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ 毎月10日は食育の日	ほししいたけ キャベツ きゅうり なめこ はくさい だいこん ねぎ	αかまい αかもちこめ さとう さとう ごま	あぶら
17	土	ミルクロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトにこみ うどんとかい れんこんチップス フルーツヨーグルト	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	トマト バジル	たまねぎ にんにく れんこん パイン バナナ りんご みかん もも	パン さとう さとう	オリーブ油 あぶら
19	月	ふりかえきゅうじつ						
20	火	きんめロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう あいちのおからいりコロッケ ゆかりあえ とりにくとだいこんのもの	おからコロッケ とりにく はんぺん あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	きんめロウカットげんまいごはん さとう	あぶら あぶら
21	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークケチャップ れんこんのごまドレサラダ とうにゅうスープ ひとくちチーズ	ぶたにく ベーコン とうにゅう しろいんげんまめペースト	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく れんこん きゅうり キャベツ コーン はくさい	こめ むぎ さとう さとう	あぶら
22	木	ごはん ぎゅうにゅう あきさばのソースに ごもくきんぴら のっぺいじる	さば やきちくわ とりにく やき豆腐	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく グリンピース だいこん こんにゃく ねぎ	こめ さとう さといも でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら
23	金	けんちんうどん（うどん・しる） ぎゅうにゅう こざかなとちくわのかきあげ おつきみこんだて おつきみだんご（きなこかけ）	とりにく あぶらあげ つきがたかまぼこ しらすぼし ちくわ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ たまねぎ	しらたまうどん こむぎこ でんぶん しらたまだんご さとう	あぶら
26	月	ごはん ぎゅうにゅう あいちのれんこんおおばつくね やさいのなめたけあえ みそにこみおでん	ぶたにく あつあげ はんぺん うすらたまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし なめたけ だいこん	こめ さといも こんにゃく さとう	あぶら
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう すどり あおなとのスープ あおなとはるさめのスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ しめじ えのきだけ たけのこ ねぎ りんご	むぎ こめ でんぶん じゃがいも さとう はるさめ	あぶら
28	水	りんごパン ぎゅうにゅう いわしのハニーマスタードソースかけ さつまいものクリームシチュー ひじきのマリネ	いわし とりにく しろいんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きゅうり キャベツ	たまねぎ さとう	りんごパン はちみつ さつまいも こむぎこ	あぶら あぶら
29	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのてっかみそかけ こまつなときりほしだいこんのごまあえ つまれじる	あつあげ ぶたにく ぶたしバーチップ あかみそ あかもくいりつまれだんご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	きりほしだいこん とうがん こんにゃく ねぎ	むぎ こめ さとう さとう	あぶら ごま
30	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃとむらさきいものチーズやき アイデアあさごはん ハヤシライス キャベツとツナコーンのマヨサラダ	ウインナー えだまめ ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ たまねぎ コーン	むぎ こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ ハヤシウ あぶら ノンエッグマヨネーズ

・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。・毎月19日は「食育の日」です。愛知県や犬山市の食材を使った献立が登場します。 給食回数：21回

・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。・『まごわやさしい』豆・ごま・わかめ（海藻）・野菜・魚・しいたけ（きのこ）・いもを取り入れた献立については19日に実施します。

※ 献立内容は都合により変更することがあります。