

令和6年 10月 こんだてひょう

犬山市立城東小学校

日	曜	献立名 こんだてめい 献立名	主 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 いしやうだいふく いしやうだいふく	牛乳・乳製品・小魚 ぎゅうにゅうりゅうじゅつ ぎゅうにゅうりゅうじゅつ	緑黄色野菜 りよくおうしきやさい	その他の野菜・果物・きのこ そこのたのちやうしそともの	米・パン・めん・いも・砂糖 こめ ぱん めん いも さんとう	油脂・糧実 あぶら じようじつ
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 つみれだんごしる	けんちんしのだ とりにく みそ かつおぶし しらすいりつみれだんご	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり ねりうめ えのきだけ だいこん ごぼう	ごはん さとう	あぶら	
2	水	パンズパン ぎゅうにゅう てりやきチキンバーガー やさいとまめのスープ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ねぎ	キャベツ たまねぎ コーン	パン さとう	マヨネーズ	
3	木	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 わかめ きざみのり	ぎゅうにゅう ほうれんそう 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 ほししいだけ キャベツ	むぎごはん さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	
4	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ほうれんそういりわふうサラダ 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 ねぎ	しょうが コーン キャベツ ごぼう だいこん	ごはん さとう さといも でんぶん	あぶら ごま あぶら	
7	月	しよいめし ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ 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 わかさぎのからあげ かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう こまつな ねぎ	きりぼしだいこん ごぼう ほししいだけ こんにゃく	アルファーマいい アルファかもちまい	あぶら あぶら	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう おやこに やさいのしおこんぶあえ りんご	たまご とりにく かまぼこ こんぶ	ぎゅうにゅう こまつな	たまねぎ ほししいだけ キャベツ もやし こまつな りんご	ごはん 	あぶら	
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー(あげどりのねぎだれかけ) もやしとチンゲンサイのちゅうかあえ ちゅうかふうコーンスープ	とりにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし きりぼしだいこん	むぎごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
10	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふステーキの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	とうふステーキ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすほし ひじき チーズ こまつな かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこんおろし もやし えのきだけ たまねぎ	ごはん さとう ブルーベリーゼリー	 	
11	金	ソフトめん ぎゅうにゅう あんかけスパゲティ にぎすフライ れんこんのごまネーズサラダ	ウインナー にぎすフライ ツナ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう 	たまねぎ キャベツ しめじ れんこん きゅうり	ソフトめん でんぶん さとう	あぶら あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	
15	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのにつけ カレーおから あきなすのみそしる	さんまのにつけ おから ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ なす えのきだけ ごぼう	ごはん さとう	あぶら	
16	水	りんごパン ぎゅうにゅう あきのクリームシチュー げんきサラダ ひとくちゼリー	さけ しろいんげんまめペースト ハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しおこんぶ かつおぶし	りんご たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	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	むぎごはん ぎゅうにゅう てまきごはんのぐ(ツナそぼろ) てまきごはんのぐ(きゅうりのたくわんあえ) よせなべふうじる	ツナ こうやとうふ とりにく たこボール あつあげ	ぎゅうにゅう てまきのり 	しょうが たまねぎ きゅうり だいこんづけ はくさい えのきだけ ねぎ しらたき	むぎごはん さとう	あぶら ごま ごま	
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 あきのみりじる ゆかりあえ	とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ れんこんサンドフライ ねぎ にんじん しそこ	さつまいも えのきだけ まいだけ ごぼう だいこん キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	アルファーマいい・もちまい さつまいも こんにゃく	ごま あぶら あぶら	
19	土	サンドロールパン のむヨーグルト チリドッグ たっぷりやさいのコンソメスープ やさいとくだものゼリー	フランクフルト ベーコン	のむヨーグルト 	たまねぎ キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも ゼリー		
21	月	うんどうかい ふりかえきゅうじつ						
22	火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ やきぎょうざ ちゅうかサラダ	ぶたにく だいすミート ぶたレバー とうふ みそ ぎょうざ ツナフレーク	ぎゅうにゅう 	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	ごはん 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 きのこいりハヤシライス オムレツ りんごとハムのさっぱりサラダ	ぶたにく だいす オムレツ ハム	ぎゅうにゅう 	にんじん ケチャップ りんご キャベツ	むぎごはん じゃがいも	あぶら	
24	木	きんめロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう ホキのあげに こまつなときりぼしだいこんのごますあえ みそけんちんじる	ホキ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん ねぎ	しょうが きりぼしだいこん ごぼう だいこん	ロウカットげんまいごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	
25	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう ごもくうどん あいけんれんこんいりつくね まっちゃんとおすきといものわふうケーキ	とりにく かまぼこ あぶらあげ れんこんいりつくね たまご おから	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん まっちゃん	たまねぎ ごぼう ほししいだけ	しらたまうどん		
28	月	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみおでん わふうコロッケ はくさいとおおなのおかかあえ	とりにく うすらたまご あつあげ はんぺん みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ ほうれんそう にんじん	だいこん こんにゃく はくさい	ごはん さといも さとう コロッケ	あぶら あぶら	
29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー 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 ツナフレーク	ぎゅうにゅう チーズ にんじん	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ たまねぎ コーン キャベツ	むぎごはん でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら	
30	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのチリソース かんで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 いとかにてん ささみオイルづけ	ぎゅうにゅう ひじき いとかにてん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ ほししいだけ きゅうり もやし	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら	
31	木	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ わふうポテトサラダ にしゅのだしのかきたまじる てづくりかぼちゃプリン	とりにく さば えだまめ たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ほうれんそう ねぎ かぼちゃ	しめじ ほししいだけ ごぼう きゅうり れんこん ほししいだけ	アルファかまい アルファかもちまい くり でんぶん	あぶら 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。
- ・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。

★10月10日は、『めのあいごデー』★
目のつかれをとったり、げんきにしたりするえいようがたくさんとれるこんだてです。
※ふとじのたべものが、目をげんきにするえいようのあるたべものです。

給食回数：22回
(6年生は20回)

【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。
- 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。希望される場合は、申し出をお願いします。