



日	曜日	こ　ん　だ　て　名						使われているおもな材料			kcal		塩分 g	給食なしの 学校・学級		
		飲み物	主食	主菜	副菜	汁物	デザート・その他	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま						
			おもな食べ物	おもなおかず	足りない栄養を 補うおかず	主食・主菜・副菜で 足りない栄養を補うもの		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの						
1	火	牛乳	ごはん	豆腐の チリソース	中華風もやし あえ	わかめスープ	こめ 米粉ドッグ	牛乳　とり、 とうふ　ハム わかめ	こめ　あぶら かたくりこ　さとう こめドッグ	たまねぎ　ながねぎ　しょうが グリーンピース　こまつな もやし　にんじん　コーン しなちく　しめじ	700 821	2.5 3.4	両津中2年 新穂中2年			
2	水	牛乳	ごはん	キャベツ メンチカツ	ヨーグルト レモンサラダ	きのこのみそ汁		牛乳　ぶたにく ツナ　ヨーグルト みそ　メンチカツ	こめ　あぶら かたくり　しょうが じゃがいも　さとう	キャベツ　ごぼう　にんじん しめじ　えのきだけ　こまつな	688 823	1.8 2.2	両津中2年			
3	木	牛乳	ごはん	さばの カレー焼き	たくあんの おかかあえ	しょうが 白玉汁		牛乳　さば ぶたにく	こめ　ごま しらたまち	しょうが　もやし　キャベツ ほうれんそう　にんじん たくあん　だいこん　ながねぎ えのきだけ	637 760	2.3 2.8	両津中2年			
4	金	ラグビーワールドカップ応援こんだて・・・10月5日は日本対サモア戦です。東南アジアでは主食として食べられることが多いタロイモ。タロイモのタロはイモを意味する言葉に由来しています。「サバスイ」とは、春雨のいためもでタロイモが入っています。														
		牛乳	ごはん	ギョーザ	サバスイ	カレースープ		牛乳　ギョーザ ぶたにく　たまご ごめにく	こめ　はるさめ タロイモ　あぶら さとう　ごめこ	こまつな　にんじん　しょうが たまねぎ　セロリ　だいこん キャベツ	622 760	1.4 1.8	加茂小1年			
7	月	郷土料理こんだて・・・今月は「こくしょう」を紹介します。こくしょうは、身欠きニシンとさつまいもが入った料理で、お正月などに作り置きをします。														
		牛乳	わかめ ごはん	鮭のみそマヨ ネーズ焼き	こくしょう	なめこのみそ汁		牛乳　さけ　みそ にしん　とうふ きんときまめ	こめ　さとう きつまいも かたくり	だいこん　にんじん　ごまつ にんじん　なめこ　ながねぎ	665 793	2.1 2.4	前浜小 前浜中			
8	火	牛乳	ごはん	マーボー豆腐	もやしのナムル	中華スープ		牛乳　ぶたにく とうふ　チーズ	こめ　あぶら かたくりこ　さとう ごま　はるさめ	しょうが　にんじん　ごまつ にんじん　しいたけ　ながねぎ にら　もやし　きゅうり えのきだけ　こまつな　メンマ	620 748	2.8 3.7				
9	水	牛乳	米粉パン	ハンバーグの ケチャップソース	青のりポテト	野菜ときこの スープ	りんご ジャム	牛乳　ハンバーグ のり　ベーコン	こめ、パン じゃがいも さとう　ジャム	カブ、フウオ　しめじ たまねぎ　にんじん	639 808	3.2 4.3				
10	木	目の愛護デーこんだて・・・目により栄養素である「ビタミンA・B・C・E」や「アントシアニン」がたっぷりの食材を使ったこんだてです。														
		牛乳	ごはん	さんまの かば焼き	ほうれんそうの のりあえ	かきたま汁	ブルーベリー ゼリー	牛乳　さんま　のり たまご　わかめ とうふ	こめ　あぶら さとう　かたくり ゼリー	ほうれんそう　キャベツ コーン　しいたけ　ながねぎ にんじん	731 868	2.2 2.9				
11	金	牛乳	チキンカレーライス (麦ごはん)		かみかみサラダ		りんご	牛乳　とり、 だいす	こめ　もぎ　あぶら じゃがいも　りんご さとう　ごま	たまねぎ　にんじん　ごまつ きりぼし、だいこん　しょうが にんじん　りんご	697 838	3.0 3.9				
15	火	牛乳	ごはん	おからコロッケ	干草あえ	わかめのみそ汁	ソース	牛乳　おから わかめ　あぶら、 みそ　たまご	こめ　あぶら コロッケ　はるさめ さとう　じゃがいも	キャベツ　こまつな　きゅうり にんじん　だいこん　ながねぎ	656 782	2.4 3.0				
16	水	加茂小学校リクエストこんだて・・・全校で投票して決まった「大人気こんだて」です。照り焼きチキンと野菜をいっぱい使った春雨サラダと野菜スープの組み合わせはバランスがとれていますね。														
		牛乳	きなこ あげパン	照り焼きチキン	春雨サラダ	コンソメスープ	えちごひめ ゼリー	牛乳　きなこ ぶたにく　きなこ	こめ、パン　さとう あぶら　はるさめ ごま　じゃがいも ゼリー	キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　カブ、フウオ セロリ　パセリ	622 788	3.1 4.0				
17	木	牛乳	ごはん	さばの照り焼き	鉄火みそ	キムチ豚汁		牛乳　さば　だいす みそ　ぶたにく とうふ	こめ　あぶら さとう　じゃがいも	ごぼう　にんじん　だいこん ごま、きゅうり　きゅうり にんじん　きゅうり　たまねぎ	691 828	2.6 3.1				
18	金	たべものがたりこんだて・・・今月のものがたりは「サラダでげんき」です。主人公のりっちゃんが、病気になったお母さんのために作るサラダです。本に出てくる材料がすべて入っています。たくさん材料を使って、彩りよく仕上げたサラダを食べると、本当に元気がわいてくるようです。														
		牛乳	ごはん	豚肉のなんばん 焼き	りっちゃんの げんきサラダ	もずくのみそ汁	チーズ	牛乳　ぶたにく ハム　もずく　みそ チーズ　ごま	こめ　あぶら さとう　ごま じゃがいも	たまねぎ　キャベツ　きゅうり にんじん　コーン きゅうり　さやえんどう	675 805	2.4 2.9				
21	月	牛乳	ごはん	鮭の南蛮漬	ごまあえ	真汁		牛乳　さけ　だいす みそ	こめ　あぶら さとう　かたくり ごま　じゃがいも	ハツリカ　こまつな　ちやし にんじん　ごぼう　にんじん だいこん　ながねぎ	683 816	2.0 2.4	全小学校 前浜中、新穂中			
23	水	牛乳	黒糖 米粉パン	チーズオムレツ	大豆のサラダ	米粉クリーム シチュー		牛乳　たまご チーズ　ベーコン だいす なまぐら　クリーム	こめ、パン　こめ あぶら　さとう じゃがいも　バター	キャベツ　こまつな　にんじん たまねぎ　しめじ ブロッコリー	655 830	2.5 3.3	両津小3・4年			
24	木	牛乳	ごはん	肉じゃが	チーズいり きりざい	もずくと卵の スープ		牛乳　ぶたにく あつあけ　なごかつ チーズ　とうふ たまご　もずく	こめ　じゃがいも あぶら　さとう ごま	にんじん　たまねぎ　きゅうり さやえんどう　のびるな えのきだけ　ながねぎ	675 821	2.0 2.7				
25	金	牛乳	親子丼 (麦ごはん)			さつま汁	りんご	牛乳　とり、 たまご　ぶたにく とうふ　みそ	こめ　もぎ　あぶら さとう　さつま汁	にんじん　たまねぎ　しいたけ きゅうり、だいこん　だいこん ごぼう　ながねぎ　りんご	682 821	2.1 2.5				
28	月	牛乳	ごはん	あじの さんか焼き	ポテトマカロニ サラダ	にゅうめん		牛乳　あじ　チーズ あぶら、 たまご	こめ　じゃがいも マカロニ　しょうが たまねぎ　パセリ あらね	にんじん　きゅうり　コーン たまねぎ　えのきだけ しいたけ　ながねぎ	670 833	2.1 2.5	両津中 新穂中			
29	火	牛乳	ごはん	厚揚げの そぼろ煮	のり酢あえ	真だくさん汁		牛乳　あつあけ みそ　ぶたにく ツナ　のり とうふ　うらめ	こめ　あぶら さとう　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　しいたけ さやえんどう　こまつな キャベツ　もやし　だいこん しめじ　ながねぎ	650 794	2.2 2.9				
30	水	牛乳	ごはん	揚げ大豆の甘酢 ケチャップあえ	アーモンド おひたし	にら玉スープ		牛乳　だいす とり、たまご	こめ　かたくり あぶら　さとう アーモンド	たまねぎ　ハツリカ　コーン ほうれんそう　キャベツ にんじん　えのきだけ　にら ながねぎ	641 774	1.9 2.8				
31	木	ハロウィンこんだて・・・「ハロウィン」は、秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う西洋の伝統行事です。														
		牛乳	ごはん	かぼちゃひき肉 フライ	キャベツとチー ズのサラダ	ワンタンスープ		牛乳　ぶたにく チーズ　だいす ツナ　なると	こめ　あぶら さとう　ワンタン	かぼちゃ　キャベツ　きゅうり にんじん　コーン　もやし メンマ　ながねぎ	642 800	1.8 2.7				
給食回数21回（ごはん18回、米粉パン3回、その他0回）											※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更することがあります。		平均値	664 805	2.3 3.0	

『たべものがたり』こんだて **りっちゃんのげんきサラダ** 作：角野栄子

りっちゃんはお母さんが病気になってしまったので、なにかいいことをしてあげたいと考えました。そこで、おいしいサラダを作ることを思い
 つきました。キャベツ、きゅうりなどをお皿にのせたとこで、動物たちが次々とりっちゃんの家を訪れます。みんなが手伝ってくれたお
 かげでおいしいサラダの出来上がりです。