

10月の こんだて

表:10/1~10/17

裏:10/18~10/31まで記載しています。

実りの秋、食欲の秋です。1年中で一番

食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から

食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは

豊かな感性や味覚形成にとっても大切です。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も

豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

給食でも、秋鮭・栗・きのこ・

さつまいもなどが登場してきます。

おいしい秋は苦手を克服する良い機会です。

※卵関連食品は● 小麦関連は△
エビ・カニは◎ イカ・タコは◆
貝類は☆のマークをつけています。
乳製品は★魚卵は■です。

※こんだては材料搬入の都合により
多少変更することがあります。

※栄養価 中学部高等部のエネル
ギ一量を記載しています。中学部高
等部が1に対して、小学部低学年が
約7割、小学部高学年は約8割です。

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)
牛乳 ★牛乳	牛乳 ★牛乳	牛乳 ★牛乳	牛乳 ★牛乳	牛乳 ★牛乳	牛乳 ★牛乳
ぜんりゅうふん 全粒粉パン	ごはん	ハヤシライス	栗ごはん	ごはん	ごはん
△全粒粉パン	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
ポークチャップ	にら玉炒め	はいが精米 牛うで肉 にんにく 塩	もち米 むぎぐり 塩	ぶたキムチ	さかなの みそホイル焼き
豚モモ肉 塩 こしょう 赤ワイン 米油 玉葱 にんじん マッシュルーム 米油 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース みりん かたくり粉 パセリ	豚モモ肉 玉葱 にんじん にら ●たまご 米油 さとう こいくちしょうゆ 酒 オイスターソース かたくり粉	こしょう 赤ワイン 米油 玉葱 にんじん じゃがいも マッシュルーム グリーンピース 鳥がらだし とりガラ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ 酒 みりん △小麦粉 ★バター 赤ワイン 塩 こしょう	さけ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん	豚モモ肉 ごぼう にんじん キムチ 白ねぎ さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん ごま油 白ごま	たら 塩 酒 玉葱 ホールコーン パセリ 白みそ さとう 酒 みりん
チーズポテト	五目みそ汁	フルーツサラダ	きくなのおひたし	わかめスープ	昆布和え
じゃがいも 米揚げ油 塩 ★パルメザンチーズ	じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	キャベツ みかん缶 りんご缶 レーズン ★エバミルク ノンエッグマヨネーズ	きくな はくさい 系かまぼこ こいくちしょうゆ みりん 白ごま	だいこん 干し椎茸 とうふ こまつな わかめ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 ごま油	はくさい にんじん こまつな 塩昆布 こいくちしょうゆ みりん ごま
やさい 野菜スープ			エリンギのみそ汁	すまし汁	
豚モモ肉 玉葱 にんじん キャベツ セロリー パセリ ホールコーン 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 さとう かたくり粉			エリンギ だいこん あつあげ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	だいこん 玉葱 あつあげ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒	
798kcal	704kcal	873kcal	737kcal	708kcal	684kcal

やさいゼリー

国産やさいゼリー