



10月 小学校給食こんだて表

春日井市教育委員会
学校給食課

こんげつ からだ しょくじ
今月のこんだて目標 じょうぶな体をつくる食事をとろう

日 曜	こんだて名		主な材料とその働き			
	園	園	園 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
2月	麦ごはん	牛乳	あつあげカレーどんの具 おひたし	生あげ ぶた肉 かまぼこ しらすぼし	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ にんじん ほうれんそう	でん粉 白ごま さとう サラダ油
3火	りんごパン	牛乳	☆秋あじシチュー ■シェフのハンバーグ ポイルやさい	とり肉 牛乳 チーズ 牛肉 豚肉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム えだまめ たまねぎ キャベツ にんじん	さつまいも くり ホワイトトルワ バター ドレッシング
4水	ごはん	牛乳	さわにわん とり肉のからあげ ねぎソース 月見だんご	ぶた肉 かまぼこ とり肉	にんじん たけのこ ごぼう こまつな しょうが ねぎ	ながいも でん粉 でん粉 小麦粉 米油 さとう 月見だんご
5木	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ さつまいもと 大豆のかりんとう れいとうパイナップル	ぶた肉 大豆	もやし とうもろこし ねぎ たけのこ にんじん パイナップル	ごま油 さつまいも でん粉 米油 黒ごとう
6金	発芽げん米 ごはん	牛乳	♥みそおでん 白ごまつね(2こ) にんじんサラダ	うずらたまご ちくわ みそ とり肉 レバー	だいこん こんにゃく たまねぎ にんじん パセリ	さといも さとう パン粉 さとう ごま ドレッシング
10火	麦ごはん	牛乳	わかめスープ ビビンバ スイートポテト	とうふ とり肉 わかめ たまご 牛肉	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし 大豆もやし チンゲンサイ 切りほしだいこん にんにく	白ごま ごま油 さとう スイートポテト
11水	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー こんさいサラダ みかん	ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく トマト ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし みかん	じゃがいも ハヤシルウ バター さとう アーモンド ドレッシング さとう
12木	スライス パン	牛乳	じゃがいものミルクに かぼちゃサンドオムレツ 大豆チョコクリーム	とり肉 牛乳 チーズ たまご とり肉	たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ	じゃがいも バター さとう 大豆チョコクリーム
13金	ごはん	はっこう乳	ふたじる さんまのかば焼きふう きゅうりのごまじょうゆあえ	とうふ ぶた肉 みそ さんま	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ とうもろこし きゅうり	さといも 米油 さとう 白ごま ごま油
16月	ごはん	牛乳	☆だまこじる まぐろのあまからに きざみたくあん 手まきのり	とり肉 まぐろ油づけ のり	ごぼう にんじん ねぎ しらたき えのきたけ しょうが たくあんづけ	だまこもち さとう
17火	麦ごはん	牛乳	カレーシチュー □おがなし入り フルーツかてん ふくじんづけ ほし小魚	ぶた肉 だっし粉乳 チーズ かてん ほし小魚	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく りんご もも パイナップル なし ふくじんづけ	じゃがいも ひよこ豆 カレールウ バター
18水	ごはん	牛乳	高野どうふのたまごとじ ひじきのにももの みかん	たまご とり肉 かまぼこ 高野どうふ まぐろ油づけ ひじき	たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん とうもろこし えだまめ みかん	さとう さとう
19木	くり おこわ	牛乳	くりおこわ □おがのハタハタフライ ポイルキャベツ アセロラゼリー たく上ソース	油あげ ハタハタ	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ キャベツ アセロラゼリー	米 もち米 くり さとう 小麦粉 パン粉 米油
20金	ソフト めん	牛乳	ミートソース チキンのサラダ ブルー	ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ だっし粉乳 とり肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし ブルー	トマトルウ さとう ドレッシング
23月	麦ごはん	牛乳	米めんとやさいのスープ とり肉の カシューナッツいため れいとうりんご ふりかけ つみれじる 牛肉とじゃがいもの きんぴら のりつくだに	ウインナー とり肉 ふりかけ つみれ とうふ 牛肉 のりつくだに	たまねぎ もやし にんじん なら えのきたけ たけのこ 赤パブリカ えだまめ しょうが りんご	米めん さとう カシューナッツ さとう でん粉
24火	ごはん	牛乳	●いもに さばぎんがみ焼き キャベツの塩こんぶあえ	牛肉 さば みそ こんぶ	ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ	さといも さとう さとう

日	曜	こんだて名		主な材料とその働き			
		園	園	園 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
26	木	ごはん	牛乳	マーボ豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉
				フーヨーハイのたれかけ	たまご かに	たまねぎ	さとう でん粉
				もやしのナムル		もやし	白ごま さとう ごま油
				ココアパウダー			ココアパウダー
27	金	サンドイッチ パンズパン	牛乳	白いんげんのポタージュ	とり肉 豆乳 生クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	白いんげん豆 ホワイトルウ バター
				魚フライ	あじ		パン粉 米油
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				小ぶくろたまごなし タルタルソース			たまごなしタルタルソース
30	月	わかめ ごはん	牛乳	生あげのちゅうかに	生あげ うずらたまご ぶた肉 ちくわ	にんじん さやいんげん たけのこ しいたけ	さとう でん粉
				切りほしだいこんと ツナのサラダ	まぐろ油づけ	きゅうり とうもろこし にんじん 切りほしだいこん	さとう サラダ油
				みかん		みかん	
31	火	ごはん	牛乳	ぶたどんのぐ	ぶた肉 焼き豆腐	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ	さとう
				ちくわのカレーあげ(2こ)	ちくわ		小麦粉 でん粉 米油
				チンゲンサイの なめたけあえ		もやし チンゲンサイ えのきたけ	

① 都合により献立を変更する場合があります。② すべての食材を表記しているものではありません。③ 主食となるめん類は前日に製造しています。

☆新献立
しんこんだて
だまこじる
あきたけん しんまい いわ りょうり た
秋田県では新米を祝う料理として食べ
られています。ごはんを小さく丸めただんごと、野菜や
きのこ、糸こんにゃくなどを入れて、とりガラと煮干し
を使ったで煮こんだ、具だくさんのしるです。

☆新献立
しんこんだて
あき 秋あじシチュー
しゅん みかく
旬の味覚をいっぱい
つめこんだホワイトシチューです。
あき しゅん た もの を いく つ 見 つ け ら
秋が旬の食べ物をいくつ見つけら
れるでしょうか。

♪えがおで
きゅうしょく ひ
給食の日
16日(月)

□秋田県の特産品を使った料理
あきたけん とくさんひん つか りょうり

おがのハタハタフライ
かすがいし あきたけん し こうりゅうとし
春日井市と秋田県おが市は、交流都市です。
「ハタハタ」は、秋田県の魚で、うろこが
なく小骨がすくないので、食べやすいです。
給食には、フライが登場します。
おがなし入りフルーツかんでん
おが市は東北で有名な「なし」の産地です。
ひる よる おんどさ おお あま
昼と夜の温度差が大きいので、甘くておい
しいなしが育ちます。17日は、甘みが強く
果汁たっぷりの「おがなし」が入ったフルーツ
かんでんです。



●山形県の郷土料理
やまがたけん きょうどりょうり

いもに
あき やまがたけん のうさくもつ
秋になると、山形県では農作物がたくさんと
れます。秋の収穫に感謝し、家族や近所の人々
が河原に集まり、大きななべで「いもに」を作っ
て食べる「いもに会」が行われます。

♥愛知県の郷土料理
あいちけん きょうどりょうり

みそおでん
さむ じき
寒い時期は、おでんがおいしくなります。愛知県
では、豆みそを使ったみそおでんがよく食べられ
ています。

チンゲンサイ
あいちけん
愛知県ではたくさん栽培されており、出荷量は全国
で第3位です。もともと旬は秋ですが、ハウス栽培に
より愛知県の安城市では1年中生産されています。

■ホテルの味を給食に
あじ きゅうしょく
みっか か
3日(火)



給食 いただきます
すきらいせす
バランスよく食べよう!
た からだ なか はたら
食べものは、体の中での働きによって、3つ
のグループに分かれます。赤色、緑色、黄色
の食べものを残さず食べましょう。

