



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 今月のこんだて目標 もくひょう じょうぶな体 からだ を作る食事 つく をとろう しょくじ

| 日 | 曜 | こんだて名 | | 主な材料とその働き | | | |
|----|---|-----------|-------|----------------|----------------|--------------------------------------|-----------------------|
| | | 園 | 函 | 函 | 園 | 園 | |
| | | | | 体をつくる | 体の調子を整える | 体を動かすエネルギーになる | |
| 1 | 火 | あいちの米粉パン | はっこう乳 | 白いんげんのスープ | とり肉 牛乳 生クリーム | たまねぎ にんじん マッシュルーム | 白いんげん豆 ホワイトルウバター |
| | | | | ハンバーグのてり焼きソース | 牛肉 ぶた肉 大豆 | たまねぎ | パン粉 さとう でん粉 |
| 2 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | マーボどうふ | どうふ 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 |
| | | | | パンバンジーサラダ | とり肉 | きゅうり とうもろこし にんじん | さとう 白ごま ごま油 |
| | | | | れいとうみかん | | みかん | |
| 3 | 木 | ごはん | 牛乳 | 関東に | うずらたまご ちくわ こんぶ | だいこん にんじん こんにゃく | さといも さとう |
| | | | | 生あげのやさしいあんかけ | 生あげ | たまねぎ にんじん しょうが | さとう でん粉 |
| 4 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | はっぼうさい | いか ぶた肉 | キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ | でん粉 さとう ごま油 |
| | | | | 小えびとナッツのあげもの | えび | | カシューナッツ 米油 |
| | | | | のりふりかけ | のりふりかけ | | |
| 7 | 月 | ごはん | 牛乳 | さわにわん | ぶた肉 | にんじん たけのこ ごぼう こまつな | じゃがいも でん粉 |
| | | | | いわしのうめに | いわし | しそ | さとう |
| | | | | れいとうりんご | | りんご | |
| 8 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | えがおのカレーシチュー | ぶた肉 豆乳 | たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく | じゃがいも カレールウ |
| | | | | いかなゲット(2こ) | いか タチウオ | | 小麦粉 米油 |
| | | | | ボイルやさしい | | キャベツ | ドレッシング |
| 9 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | 具だくさんコンソメスープ | とり肉 | たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ | じゃがいも |
| | | | | 大豆のタコミート | ぶた肉 牛肉 大豆 | たまねぎ にんじん | さとう |
| | | | | フローズンヨーグルト | ヨーグルト | | |
| 10 | 木 | クロスロールパン | 牛乳 | じゃがいもスープ | 豆乳 とり肉 生クリーム | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ | じゃがいも バター |
| | | | | キャベツとウインナーのソテー | ポークウインナー | キャベツ にんじん | 米油 |
| | | | | ブルーベリージャム | | | ブルーベリージャム |
| 11 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | とうふの中かはん | とうふ ぶた肉 うずらたまご | たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく | さとう でん粉 |
| | | | | とり肉のカシューナッツいため | とり肉 | たけのこ にんじん えだ豆 しょうが | カシューナッツ さとう でん粉 |
| | | | | ココアパウダー | | | ココアパウダー |
| 15 | 火 | ごはん | 牛乳 | ハッシュドビーフ | 牛肉 | たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト | ハヤシルウ さとう |
| | | | | おがなし入りフルーツかんてん | かんてん | パイナップル おがなし みかん | |
| | | | | アーモンド入り小魚 | いわし | | アーモンド さとう |
| 16 | 水 | レーズンロールパン | 牛乳 | じゃがいものバターに | 牛肉 チーズ | たまねぎ にんじん グリンピース | じゃがいも バター さとう |
| | | | | オムレットマトソースかけ | たまご | にんじん ズッキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン トマト | さとう |
| 17 | 木 | ごはん | 牛乳 | とうふじる | とうふ とり肉 | だいこん にんじん ねぎ えのきたけ | さといも |
| | | | | 肉みそひじきどんの具 | ぶた肉 ひじき みそ | たまねぎ にんじん しょうが | さとう でん粉 |
| | | | | やさしいゼリー | | やさしいゼリー | |
| 18 | 金 | 中かめん | 牛乳 | 五目ラーメン | ぶた肉 なんと | キャベツ もやし にんじん たけのこ とうもろこし ぶなしめじ しょうが | ごま油 でん粉 |
| | | | | さつまいもと大豆のかりんとう | 大豆 | | さつまいも でん粉 米油 黒さとう さとう |
| | | | | れいとうパイナップル | | パイナップル | |
| 21 | 月 | ごはん | 牛乳 | ぶたどんの具 | ぶた肉 焼きどうふ | たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ | さとう |
| | | | | ちくわのいそべあげ(2こ) | ちくわ 青のり | | 小麦粉 でん粉 米油 |
| | | | | きゅうりのゆかりあえ | | きゅうり ゆかり粉 | |
| 23 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | スタミナじる | とうふ ぶた肉 油あげ みそ | たまねぎ にんじん ねぎ にんにく | じゃがいも |
| | | | | まぐろのあまからに | まぐろ油づけ | しょうが | さとう |
| | | | | きざみたくあん | | たくあんづけ | |
| | | | | 手まきのり | のり | | |

| 日 曜 | こ ん だ て 名 | | 主 な 材 料 と そ の 働 き | | | |
|------|-------------------|--------|---------------------|-----------------------|------------------------------|---------------|
| | 園 | 厩 | 赤 体をつくる | 緑 体の調子を整える | 黄 体を動かすエネルギーになる | |
| 24 木 | 秋の たきこみ ごはん | 牛 乳 | 秋のたきこみごはん | 油あげ | ぶなしめじ にんじん だいこんのは | 米 もち米 さといも くり |
| | | | ソフトカレイフライ | カレイ | | 小麦粉 パン粉 米油 |
| | | | サボテンともやしのあえ物 | | もやし サボテン | さとう ごま油 白ごま |
| | | | さつまいもとくりのタルト | | | さつまいもとくりのタルト |
| 25 金 | わかめ ごはん | 牛 乳 | はるさめスープ | とり肉 えび | たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん | はるさめ |
| | | | ぶた肉とピーマンの ごぼういため | ぶた肉 | ごぼう ピーマン | さとう でん粉 ごま油 |
| | | | みかん | | みかん | |
| 28 月 | 麦ごはん | 牛 乳 | 高野どうふのたまごとし | たまご とり肉 かまぼこ 高野どうふ | たまねぎ にんじん さやいんげん | さとう |
| | | | 切りぼ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 切りぼしだいこん | 白ごま さとう サラダ油 |
| 29 火 | ごはん | 牛 乳 | ひきずり | とり肉 焼きどうふ | はくさい こんにゃく ねぎ にんじん ぶなしめじ | さとう |
| | | | さんまのかば焼き | さんま | | 米油 さとう |
| 30 水 | ごはん | 牛 乳 | いもに | 牛肉 | ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん | さといも さとう |
| | | | れんこん入りつくね(2こ) | とり肉 | れんこん たまねぎ | パン粉 |
| 31 木 | サンドイッチ ロールパン | 牛 乳 | パンプキンポターージュ | ベーコン 豆乳 チーズ | たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ | ホワイトルウ パター |
| | | | ポテトサラダ | まぐろ油づけ | キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし | じゃがいも さとう |
| | | | 小ぶくろたまごなし マヨネーズ | | | たまごなしマヨネーズ |

- 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。
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。

あいちけん とくさんひん つか りょうり
愛知県の特産品を使った料理

29日(火) ひきずり



名古屋では、とり肉を使ったすき焼きを「ひきずり」と呼びます。なべの上で肉を引きずって食べる様子からこの名前が付けられました。大みそかには、ひきずりを食べ、今まで引きずって来た、いらぬものを片づけてから、新年を迎えるという風習があります。

やまがたけん きょうどりょうり
山形県の郷土料理

30日(水) いもに



山形県では、親しい人たちと「いもになべ」を囲んで、収穫に感謝する会があります。昔は、いもが冬の寒さで傷んでしまう前にみんなで食べることが目的でした。しかし今では、絆を深め合う場となっています。

こんげつ しょうかい
今月のこんだて紹介

15日(火) おがなし入り
フルーツかんてん



秋田県男鹿市は、春日井市と交流があります。男鹿市は、日本海に面しているため、昼と夜の気温差が大きいので甘くて実のひきしまった梨が収穫できます。

おうほ
応募こんだて

9日(水) 大豆のタコミート

全体の量を多くすることと栄養価アップのため、タコミートに大豆を入れました。大豆が苦手な方も食べやすいと思います。ごはんのにせると、タコライスになります。



チンゲンサイ

愛知県が生産量は、全国第3位です。旬は、9月~12月で、まさに今がおいしい季節です。緑色が濃くてツヤがあり、茎が幅広く肉厚なものが新鮮でおいしいです。



10月の給食費

口座への入金振替予定日の前日までをお願いします。
※給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

【小学校の予定金額】245円×21日=5,145円
【口座振替予定日】令和元年12月2日(月)