



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 丈夫な体を作る食事をとろう
 じょうぶ からだ つく しょくじ

日 曜	こんだて名	主な材料とその働き					
		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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など
タンパク質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
① 1 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	いりどり	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう	
	さばぎんがみやき れいとうりんご	さば こめみそ			りんご	さとう さとう	
② 4 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	スタミナじる	とうふ ぶたにく あぶらあげ あわせみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも	
	まぐろのあまからに きざみたくあん てまきり	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが だいこん	さとう さとう	こめあぶら
			のり				
5 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	はっぼうさい	うずらたまご いか ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	ごまあぶら
	あげえびしゅうまい(2こ) れいとうようなし	えび たら			たまねぎ ようなし	パンこ てんぷん こむぎこ さとう	こめあぶら
6 水	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	ミネストローネ シェフのハンバーグ いちごジャム	ぎゅうにुक ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ たまねぎ	じゃがいも ひよこまめ さとう	
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにुक	ぎゅうにゅう		いちご	さとう みずあめ	
7 木	いもに れんこんととりにくの あまずあえ やさしいふりかけ	とりにく		にんじん	ごぼう こんにやく ねぎ ぶなしめじ れんこん	こめ おおむぎ さといも さとう	
		かつおぶし		あおな		でんぷん さとう	こめあぶら しろごま
						さとう	
8 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	さわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん こまつな	たけのこ ごぼう	じゃがいも	
	ひじきいりとりそぼろ	とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ しょうが	さとう	
	こめこのブルーベリータルト	とうにゅう			ブルーベリー	さとう こめこ みずあめ	ショートニング
11 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	だいこんとぶたにくの にもの おひたし れいとうパイナップル	うずらたまご ぶたにく かまぼこ		にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	だいこん もやし キャベツ パイナップル	さといも さとう さとう	しろごま こめあぶら
			わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	チンゲンサイいり はるさめスープ えびとだいたいのあげもの ココアぎゅうにゅうのもと	とりにく えび だいた		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	はるさめ でんぷん さとう	こめあぶら ココア
13 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	あつあげカレーどん サボテンいりサラダ	なまあげ ぶたにく かまぼこ まぐろあぶらづけ		にんじん ピーマン にんじん サボテン	たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん	でんぷん さとう	しろごま こめあぶら
14 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ぶたにくとたまねぎの うまに やさしいコロッケ きゅうりのしおこんぶあえ	ぶたにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ たまねぎ ごぼう きゅうり	さとう じゃがいも パンこ さとう	こめあぶら
	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
15 金	ミートソース おがなしいり フルーツミックス ほしごさかな	ぶたにく ぎゅうにुक だいた	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース みかん パイナップル なし	トマトルウ さとう さとう	でんぷん

日 曜	こんだて名	主な材料とその働き					
		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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
18月	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし ちくわのもみじあげ(2こ) もやしゆかりあえ	たまご とりにく こうやどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん ゆかり	たまねぎ もやし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん さとう	こめあぶら
19火	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり いわしのしょうがに れいとうアブリコット	やきどうふ とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ ぶなしめじ しょうが アブリコット	こめ さとう さとう さとう	
20水	レーズンロールパン はっこうにゅう あきあじシチュー キャベツとウインナーの ソテー	とりにく ポークウインナー	はっこうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム えだまめ キャベツ とうもろこし	さつまいも くり さとう ホワイトルウ	バター こめあぶら
21木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボどうふ パンパンジーサラダ ミニアセロラゼリー	どうふ ぶたにく まめみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし アセロラ	こめ おおむぎ さとう でんぷん さとう さとう	しろごま
22金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あじフライ れいとうおうとう	ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース おうとう	こめ じゃがいも さとう パンこ さとう	こめあぶら
25月	むぎごはん ぎゅうにゅう さつまいもじる あいちのにくだんご(2こ) のりつくだに	あぶらあげ まめみそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ	こめ おおむぎ さつまいも みずあめ さとう	なたねあぶら
26火	りんごパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ チキンナゲット(2こ) コールスロー	だいち ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	りんご たまねぎ グリンピース トマト キャベツ	パン さとう パンこ さとう	こめあぶら ドレッシング
27水	げんまいごはん ぎゅうにゅう えがおのカレーシチュー こんさいサラダ ブルー	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし ブルー	こめ じゃがいも カレールウ さとう	たまごなし マヨネーズ
28木	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこじる さんまのかばやき みかん	とりにく なまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ はくさい しらたき もやし えのきたけ みかん	こめ パンこ でんぷん さとう	こめあぶら
29金	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ピピンバ こめこのかぼちゃマフィン	とうふ とりにく わかめ たまご ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ ねぎ とうもろこし もやし きりぼしだいこん にんにく	こめ おおむぎ さとう さとう さとう こめこ	しろごま ごまあぶら

- 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)。

春日井市のホームページで
アレルギー献立表が見られます。



給食費の
お知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替日)
245円	9月分	19	4,655円	令和3年11月1日(月)
	10月分	21	5,145円	令和3年11月30日(火)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)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。

中矢歯科
naboya dental clinic
☎ 89-0077 休診 木・日・祝