



# 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  
しやうぶ からだ つく しょくじ

日 曜	こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		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
3月	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ	
	ひきずり	とりにく やきどうふ		にんじん	はくさい こんにやく ねぎ ぶなしめじ	さとう	
	いわしのうめに もやしとこまつなのあえもの	いわし		あかしそ こまつな	うめ もやし	さとう	
4月	むぎごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ おおむぎ	
	さといものみそしる	どうふ あぶらあげ まめみそ			だいこん えのきたけ ねぎ	さといも	
	キャベツ入りメンチカツ	ぎゆうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ	こめあぶら
5月	きゅうりとひじきのごまあえ		ひじき	にんじん	きゅうり	さとう	しろごま
	① ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ	
	あつあげカレーどんのぐ	なまあげ とりにく かまぼこ		にんじん ピーマン	たまねぎ	でんぷん	
6月	やさしいため	ぶたにく		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	さとう	
	わかめごはん ぎゆうにゆう		わかめ ぎゆうにゆう			こめ	
	チンゲンサイいり ちゅうかふうたまごスープ	どうふ たまご とりにく		チンゲンサイ	たまねぎ どうもろこし	でんぷん	
7月	じゃがいもとぶたにくの オイスターいため	ぶたにく		にんじん さやいんげん		じゃがいも	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう	
	ソフトめん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			ソフトめん	
8月	ミートソース	ぶたにく ぎゆうにく だいず	チーズ だっしふんにゆう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	トマトルウ さとう	
	コーンサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	どうもろこし キャベツ きゅうり	さとう	しろごま サラダゆ
	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ	
9月	さけだんごじる	さけ たら どうふ		にんじん おおば	たまねぎ れんこん はくさい えのきたけ しいたけ	でんぷん	
	おやこそぼろ	たまご とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう	
	いもだいふく					さつまいも もちこ さとう コーンスターチ	
10月	むぎごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ おおむぎ	
	マーボどうふ	どうふ ぶたにく まめみそ		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら
	からふとししゃもフライ(2び)	からふとししゃも			キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
11月	ポイルキャベツ						
	こぶくろちゅうのうソース						
	クロワッサン ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			パン	
12月	あきあじシチュー	ポークウイナー	ぎゆうにゆう だっしふんにゆう チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	さつまいも くり ホワイトルウ さとう	バター
	おがなしいりフルーツミックス				みかん なし パイナップル	さとう	
	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ	
13月	いもに	ぎゆうにく		にんじん	ごぼう こんにやく ねぎ ぶなしめじ	さといも さとう	
	とりにくとれんこんの あまずあえ	とりにく		さやいんげん あかパパリカ	たまねぎ れんこん たけのこ	でんぷん さとう	こめあぶら
	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ	
14月	えがおのカレーシチュー	ぶたにく どうにゆう		にんじん	たまねぎ 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 たちうお				こむぎこ でんぷん	なたねあぶら こめあぶら
	ふくじんサラダ				キャベツ だいこん うり	さとう	
15月	むぎごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ おおむぎ	
	なまあげのちゅうかはんのぐ	なまあげ うずらたまご とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぷん	
	チャプチェ	ぶたにく		にんじん いら	たまねぎ くるきくらげ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら
16月	サンドイッチロール(1)		はっこうにゆう			パン	
	はっこうにゆう						
	うちわサボテンと だいずのチリコンカン	だいず ぶたにく		にんじん トマト サボテン	たまねぎ にんにく	さとう	
17月	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ			きゅうり キャベツ どうもろこし		
	こぶくろたまごなしマヨネーズ						たまごなし マヨネーズ

日 曜	10月 こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		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
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
20 木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばぎんがみやき きりぼしだいこんの さっぱりづけ	ぶたにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース	こめ じゃがいも さとう	
21 金	むぎごはん ぎゅうにゅう トッポギスープ ブルコギ ヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きパパリカ にんじん	たまねぎ どうもろこし たまねぎ ねぎ にんにく	こめ おおむぎ トッポギ	しろごま ごまあぶら
24 月	ごはん ぎゅうにゅう スタミナじる まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	どうふ、ぶたにく あぶらあげ あわせみそ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ しょうが だいこん	こめ じゃがいも さとう さとう	
25 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハッシュドビーフ ジャーマンポテト みかん	ぎゅうにゅう ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく たまねぎ どうもろこし みかん	こめ おおむぎ ハヤシルウ さとう じゃがいも	オリーブゆ
26 水	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのもの さんまのかばやき もやしのゆかりあえ	ぶたにく なまあげ さんま	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あかしそ	だいこん もやし	こめ ざいも さとう でんぷん さとう	こめあぶら
27 木	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし あいちのにくだんご(2こ) キャベツと きりぼしだいこんのあえもの	たまご かまぼこ こうやどうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ たまねぎ れんこん キャベツ きりぼしだいこん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しろごま
28 金	ソフトめん ぎゅうにゅう ちゅうかかいせんあんかけ さつまいもとだいたいの かりんとう かたぬきチーズ	いか えび だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが	ソフトめん さとう でんぷん ごまあぶら	ごまあぶら こめあぶら
31 月	レーズンロールパン ぎゅうにゅう パン パンプキンポタージュ シェフのハンバーグ ブロッコリーのマリネ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ	パン ホワイトルウ	ドレッシング

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)。

<p>19日(水) 「うちわサボテンと だいずのチリコンカン」</p> <p>おうちわサボテン入りで、これこそ本場の味!!</p>	<p>31日(月) 「パンプキンポタージュ」</p> <p>小麦粉のかわりに米粉のホワイトルウを使って、とろみをつけています。</p>	<p>14日(金) 「いもに」</p> <p>山形県では、親しい人たちと「いも煮鍋」を囲んで、収穫に感謝する会があります。昔は、収穫したいもが冬の寒さで傷んでしまう前に持ち寄って食べていました。</p>
<p>3日(月) 「ひきずり」</p> <p>鶏肉を使ったすき焼きで、鍋の上で肉を引きずって食べる様子から「ひきずり」といいます。すき焼きは牛肉を使うところが多いですが、愛知県では、にわたりの飼育が盛んなので、鶏肉が使われます。</p>	<p>13日(木) 「おがなしいりフルーツミックス」</p> <p>秋田県男鹿市は、春日井市と交流があります。男鹿市は、日本海に面していて、昼夜の寒暖差が大きいので、甘くて実のひきしまった梨がたくさんとれます。</p>	<p>チンゲンサイ</p> <p>9~12月が旬です。緑色が濃くてツヤがあり、茎が幅広くて肉厚なものが新鮮でおいしいです。</p>

給食費のお知らせ	単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
245円	9月分		19	4,655円	令和4年10月31日(月)
	10月分		20	4,900円	令和4年11月30日(水)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までお願いします。  
※ 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。

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。

