



# 10月 小学校給食こんだて表

こんげつ こんだて 目標 今月のこんだて目標 丈夫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	
2月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	なめこのみそしる	とうふ、あぶらあげ まめみそ		にんじん	なめこ ねぎ ごぼう				
	ハンバーグのおろしだけかけ もやしとツナのあえもの	とりにく ぶたにく まぐろみずに		にんじん	たまねぎ だいこん もやし	さとう でんぷん			
3月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	はるさめスープ	えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	はるさめ			
	チキンアドボ	とりにく うずらたまご		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう でんぷん			
4月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	ちくぜんに	とりにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	さといも さとう			
	きりぼしだいこんサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	さとう		たまごなし マヨネーズ	
5月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	じゃがいもだんごじる	かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	じゃがいも でんぷん			
	さばぎんがみやき キャベツのしおこんぶあえ	さば みそ	こんぶ		キャベツ	さとう			
6月	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん			
	ごもくうどんのしる	とりにく		にんじん	はくさい だいこん ねぎ しいたけ				
	サボテンコロッケ				サボテン	じゃがいも パンこ		こめあぶら	
7月	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ			
	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	ながいも			
	レバーいりつくね(2こ)	とりにく とりレバー			たまねぎ	でんぷん			
8月	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり			しろごま ごまあぶら	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう			
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
9月	チンゲンサイいり ちゅうかはんのぐ	うずらたまご いか なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ たけのこ	さとう でんぷん		ごまあぶら	
	じゃがいもチンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	しょうが にんにく ようなし	じゃがいも でんぷん		ごまあぶら	
	れいとうようなし					さとう			
10月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	さつまじる	ぶたにく あわせみそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも			
	あじのフリッター(2こ)	あじ				こむぎこ		こめあぶら だいずあぶら	
11月	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	シェフのやさいのチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ			
	キャベツとウインナーのソテー	ポークウインナー		にんじん	キャベツ			こめあぶら	
12月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	たまごどじ	たまご とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう			
	ひじきのにも	ぶたにく ちくわ	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう			
1月	ヨーグルト		ヨーグルト						
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	さといものみそしる	ぶたにく まめみそ		にんじん	こんにゃく ねぎ だいこん	さといも			
2月	チキンチキンごぼう	とりにく			ごぼう えだまめ	でんぷん さとう		こめあぶら しろごま	
	あじつけのり		のり			さとう			
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
3月	ぎゅうにくとたまねぎのうまに	ぎゅうにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	かくふ さとう			
	いわしのうめに	いわし		あかじそ	うめ	さとう			
	きりぼしだいこんの さっぱりづけ				きゅうり きりぼしだいこん レモン	さとう		ごまあぶら	


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
		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
19 木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	やさいスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ もやし エリンギ どうもろこし		
	やきそば	ぶたにく いか	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	あぶらそば	
	ブルー				ブルー		
20 金	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	えがおのカレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		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	
	おがなしいり フルーツしらたま				なし パイナップル おうとう	しらたまだんご さとう	
23 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	かきたまじる	とうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	でんぷん	
	さんまのかばやき	さんま				でんぷん さとう	こめあぶら
	もやしとひじきのあえもの		ひじき	ほうれんそう	もやし	さとう	
24 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	いもに	ぎゅうにく		にんじん	ごぼう こんにやく ねぎ ぶなしめじ	さとも さとう	
	ツナとおからの そぼろどんのぐ	とりにく まぐろあぶらづけ おから		にんじん	えだまめ しいたけ しょうが	さとう	こめあぶら
	みかん				みかん		
25 水	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	しろいんげんと チキンのトマトに	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ どうもろこし セロリ にんにく	しろいんげんまめ さとう	
	ポテトサラダ	ポークハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	たまごなし マヨネーズ
	いちじくジャム				いちじく	さとう	
26 木	ごはん はっこうにゅう		はっこうにゅう			こめ	
	トックスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ どうもろこし	トック	
	ぶたにくのあまずいため	ぶたにく うずらたまご		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	
27 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	しろみそしる	とうふ とりにく あぶらあげ こめみそ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ		
	ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ でんぷん	こめあぶら
	れんこんのうめあえ			あかじそ	れんこん うめ	さとう	
	いわしのほしこぎかな		いわし			さとう でんぷん	
30 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	にくだんごのちゅうかスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい だいこん ねぎ しいたけ しょうが	でんぷん	ごまあぶら
	かにたま	たまご かに				さとう でんぷん	
	さんしょくナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	しろごま ごまあぶら
	かたぬきチーズ		チーズ				
31 火	あいちのこめコパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	あきあじシチュー	ポークウィンナー とうにゅう	チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム えだまめ	さつまいも さとう しろいんげんまめ くり ホワイトルウ	バター
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし	さとう	オリーブゆ

- 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8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

あきたけん とくきんひん つか こんだて  
秋田県の特産品を使った献立

はつか きん  
20日(金)  
おが い しらたま  
「男鹿なし入りフルーツ白玉」

かすがいし こうりゅう あきたけん おが しなし せいざん おこ  
春日井市と交流のある秋田県男鹿市では、梨の生産が行われて  
います。日本海に面している男鹿市は、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収穫できます。



おうほこんだて  
応募献立

いち ずい  
11日(水)  
「じゃがいもチンジャオロース」

おうぼしゃ  
〈応募者コメント〉チンジャオロースのたけのこの代わりに  
じゃがいもを使うことで、お値打ちになり、子どもも食べやす  
いです。しっかり味を付けるとごはんのにせて食べられます。

<給食費のお知らせ>


単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
245円	9月分	19日	4,655円	令和5年10月31日(火)
	10月分	21日	5,145円	令和5年11月30日(木)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。  
※ 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。

市のホームページに  
アレルギー献立表を  
掲載しています。



チンゲンサイ



ちゅうごくやさい  
中国野菜のひとつで、あいちけん  
あんじょうし へきなんし さいばい さか  
は、安城市や碧南市で栽培が盛ん  
おこな  
に行われています。