




10月のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
1 火	ココアパン パンの日	チーズインハンバーグ コールスローサラダ ポトフ	牛乳, 豚肉 鶏肉, ハム ウィンナー	ココアパン ドレッシング じゃがいも	キャベツ, にんじん とうもろこし きゅうり, 玉葱	622 kcal 22.5 g 26.5 g 2.7 g	全学年
2 水	みそ豚丼	海藻まめまめサラダ すまし汁	牛乳, 豚肉 みそ, 大豆 なると, 豆腐 わかめ	米, 三温糖 はるさめ	にんじん, 玉葱 もやし, にんにく きゅうり, キャベツ 黄ピーマン, しめじ きぬさや	607 kcal 25.5 g 19.7 g 2.3 g	全学年
3 木	ごはん	鶏肉のネギみそ焼き キャベツの煮もの 豆腐のみそ汁	牛乳, 鶏肉 さつま揚げ 豆腐, 油揚げ みそ, わかめ	米, 三温糖 ごま サラダ油 こんにやく 三温糖	ねぎ, にんじん キャベツ, きぬさや	610 kcal 27.5 g 21.7 g 2.2 g	全学年
4 金	ごはん	鶏つくね 大根と豚肉の煮物 うーめん汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 豆腐 油揚げ	米, うーめん	だいこん, にんじん しょうが, ごぼう グリーンピース ねぎ, しいたけ 青しそ	627 kcal 26.0 g 20.8 g 2.2 g	全学年
7 月	ごはん	栗コロケ 春雨サラダ 刻み麩のみそ汁	牛乳, ハム 豆腐, みそ	米, 大豆油 はるさめ ごま, 三温糖 ごま油, 麩, じゃがいも	きゅうり, もやし にんじん, キャベツ こまつな, ねぎ	601 kcal 17.5 g 15.5 g 2.0 g	全学年
8 火	スープ スパゲッティ	イタリアンサラダ なし	牛乳 ベーコン チーズ	スパゲティ オリーブ油 バター	玉葱, にんじん, もやし マッシュルーム とうもろこし, きゅうり こまつな, キャベツ 赤・黄ピーマン, なし	607 kcal 23.8 g 20.7 g 3.2 g	全学年
9 水	ごはん	ほっけの塩焼き 油麩とキャベツの甘辛炒め すいとん汁	牛乳, ほっけ みそ, 油揚げ	米, 油麩 ごま油 三温糖 すいとん粉	キャベツ, にんじん 玉葱, しょうが だいこん, はくさい ねぎ, ごぼう, しめじ	601 kcal 26.5 g 17.3 g 1.7 g	全学年
10 木	目の愛護デー ガパオ ライス	目玉焼き わかめスープ ブルーベリーゼリー	牛乳, 鶏肉 たまご, 豆腐 わかめ	米, 三温糖 ごま油, ごま	玉葱, 赤ピーマン ピーマン, なす えのきたけ チンゲン菜 しょうが, ブルーベリー	626 kcal 28.2 g 18.9 g 2.8 g	全学年
11 金	ごはん	豆腐ハンバーグのあんかけ いんげんのアーリオ・リオ キムチスープ	牛乳, 豆腐 ベーコン 豚肉	米, 三温糖 かたくり粉 オリーブ油	にんじん, しめじ えのきたけ いんげん 玉葱, にんにく はくさい, なら	654 kcal 22.5 g 22.3 g 1.8 g	全学年
12 土	 学芸会 						なし
14 月	 スポーツの日 						なし
15 火	 秋休み 						なし
16 水	 振替休日 (学芸会) 						なし
17 木	わかめ ごはん	たまご焼き 大根サラダ えのきのみそ汁	牛乳, たまご 鶏肉, チーズ 油揚げ, 豆腐 みそ	米 かたくり粉 三温糖, 米油 じゃがいも	にんじん, 小ねぎ だいこん, きゅうり えのきたけ, ねぎ こまつな	600 kcal 27.4 g 20.4 g 2.9 g	全学年


アーリオ・リオとは、にんにく炒めのことを言います。


 魚の小骨に気をつけましょう。

 毎日牛乳がつかます。

10月のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
18 金	ごはん	すずかけ焼売 ホイコーロー わかめのみそ汁	牛乳, 豚肉 油揚げ みそ, わかめ	米, ごま油 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	キャベツ, ピーマン にんじん, ねぎ にんにく, だいこん	602 kcal 26.0 g 19.7 g 2.2 g	全学年
21 月	ごはん	メンチカツ キャベツ油揚げの胡麻炒め ABCスープ	牛乳, 鶏肉 豚肉, 油揚げ ウインナー	米, 大豆油 ごま油 三温糖, ごま, じゃがいも マカロニ	キャベツ, にんじん だいずもやし, 玉葱	626 kcal 20.5 g 20.8 g 1.5 g	全学年
22 火	コッペパン パンの日	ポークチキンハンバーグ ポテトサラダ きのこのスープ イチゴジャム	牛乳, 豚肉 鶏肉, ハム	パン, 三温糖 じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	にんじん, 玉葱 とうもろこし, ねぎ きゅうり, はくさい しめじ, えのきたけ しいたけ, いちご	607 kcal 26.3 g 23.5 g 3.1 g	全学年
23 水	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 五目きんぴら かきたま汁	牛乳, 鶏肉 豚肉, 豆腐 たまご	米 こんにゃく サラダ油 三温糖 かたくり粉	ごぼう, ピーマン にんじん, きぬさや こまつな, しいたけ	600 kcal 27.5 g 21.7 g 2.1 g	全学年
24 木	ポーク カレー	キャベツのおかか和え 柿	牛乳, 豚肉 かつお節	米 じゃがいも サラダ油 三温糖	れんこん, にんじん 玉葱, なす, にんにく キャベツ, もやし 柿	624 kcal 18.5 g 16.9 g 3.0 g	全学年
25 金	ごはん	さんまの醤油タツタ  おから炒り 豚キムチ汁	牛乳, さんま おから, 鶏肉 豚肉, 豆腐 みそ	米, 大豆油, サラダ油 三温糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん, ねぎ しいたけ, ごぼう えだまめ, はくさい だいこん	622 kcal 23.0 g 24.3 g 2.2 g	全学年
28 月	ごはん	鶏肉のゴマみそ焼き もやしの中華サラダ 芋煮風	牛乳, 鶏肉 みそ かまぼこ 豚肉, 豆腐	米, 三温糖 ごま, ごま油 さといも こんにゃく サラダ油	もやし, にんじん きゅうり, ねぎ しめじ, ごぼう	619 kcal 28.6 g 19.8 g 2.4 g	全学年
29 火	ごはん	タレ付き肉団子 ビーフン五目炒め 厚揚げ汁	牛乳, 豚肉 厚揚げ, みそ	米, ビーフン ごま油	にんじん, キャベツ たけのこ, ピーマン しいたけ, だいこん こまつな, しめじ ねぎ	600 kcal 23.4 g 19.4 g 2.2 g	全学年 (特別支援 学級を除く)
30 水	ふゆみず たんぼ米 特別栽培米 給食の日	ぶりの照り焼き  里芋のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	牛乳, ぶり 豚肉, 油揚げ みそ	米, 三温糖 さといも かたくり粉 サラダ油	にんじん, 玉葱 しいたけ, きぬさや キャベツ, ねぎ	609 kcal 27.9 g 20.7 g 1.7 g	全学年
31 木	ごはん ハロウィン 献立	かぼちゃのコロッケ コーンサラダ なめこのみそ汁 ベリープリン	牛乳, ハム 豆腐, みそ	米, 大豆油, ドレッシング じゃがいも ゼリー	キャベツ, きゅうり とうもろこし えだまめ なめこ, にんじん だいこん, ねぎ	619 kcal 19.1 g 16.6 g 2.3 g	全学年

 魚の小骨に気をつけましょう。

 毎日牛乳がつかます。

～給食で使われているお米紹介～



**ふゆみず
たんぼ米**



名の由来: 大崎市田尻にある蕪栗沼・周辺水田のふゆみずたんぼで作られたお米

生まれた年: 約300年前

特徴: 冬期間も田んぼに水をはることで水生生物が棲み、渡り鳥が降り立ちます。そのため自然と土に栄養が蓄えられ、天然肥料と無農薬による環境に優しい農法で作られています。