



10月 こんだてひょう



(小学校21回)

奥多摩町学校給食センター

2024	こんだてめい	牛乳	使う物	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやくにくになるもの(あか)	からだのしょうしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)	メモ
1火	ごはん いかのバーベキューソース もやしのわふうサラダ(ドレッシング) ぶたじゃがみそしる	○		こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	たまねぎ りんご もやし きゅうり にんじん こねぎ	614 24.1	
2水	ごはん ぶたにくとごぼうのたまごとし きゅうりのピリッとづけ のっぺいじる	○		こめ こんにやく さとう でんぷん さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ちくわ	ごぼう たまねぎ さやえんどう きゅうり にんじん だいこん ねぎ	562 23.5	2日(水)のっぺいじる のっぺいじるは、にいがたけんのきょうどりよ うりです。かたくりこやさいもでとろみをつ けているのがとくちょうです。のっぺいは、と ろりとしているというみです。
3木	ブルコギどん だいこんとにんじんのナムル あおのりポテト	○		こめ おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり	たまねぎ にんじん もやし いらしいたけ だいこん	599 23.6	3日(木)ブルコギどん ブルコギやナムルはかんこのりよりです。 ブルコギのブルは「火(ひ)」、コギは「にく」と いうみがあります。
4金	ごはん さばのねぎみそやき さつまいもとこんぶのあまに こまつなのすましじる	○		こめ あぶら ごま さつまいも さとう	ぎゅうにゅう さば こんぶ かまぼこ	こねぎ ねぎ こまつな にんじん しいたけ	594 22.4	4日(金)さばのねぎみそやき さばのあぶらには、DHAやEPAがふくまれて いて、けつえきをサラサラにしてびょうきをよ ぼうしてくれます。
7月 古里小 のみ	ごはん とうふいりハンバーグ こんにやくいりサラダ(ドレッシング) だいこんスープ	○		こめ パンこ こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん コーン パセリ	579 24.8	7日(月)とうふいりハンバーグ とうふは、にただいのしほりじるに、「にが り」をくわえてかためたものです。
8火	しよくパン じゃがいものミートソース きのこサラダ コーンポタージュ	○		パン じゃがいも さとう あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり えのき しめじ コーン パセリ	600 21.2	8日(火)きのこサラダ しめじとえのきはいいったサラダです。あき は、きのこがおいしいきせつです。
9水	ごはん ちくわのカレーあげ(2) きりぼしだいこんのふくめに おくとまじる	○		こめ こむぎこ あぶら こんにやく さとう さといも	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	637 24.2	9日(水)ちくわのカレーあげ ちくわにカレーこがはいいったころもをつけて あげます。ちくわは、さかなのすりみにしおを くわえてよくねり、かたちをつつてからねつ をくわえてかためたものです。
10木	しょうゆラーメン わかめとツナのあえもの だいがくいも	○		ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ まぐろ	にんじん ほうさい もやし たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ	533 21.2	
11金	キムチチャーハン ぶたにくとはるさめのみそいため チンゲンサイのスープ りんご	○		こめ あぶら さとう はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ほうさい キャベツ いら ねぎ きくらげ チンゲンサイ コーン しいたけ りんご	534 22.0	11日(金)チンゲンサイのスープ チンゲンサイは、カルシウムやてつ、カロテ ンがほうふな、りよくおうしよくさいです。は のぶぶんは、かねつすることこいみどりい るになります。
15火	ごはん(にんじんふりかけ) ごもくたまごやき やさいのごまみそに おつきみじる	○		こめ ごま あぶら さとう じゃがいも こんにやく	かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご さつまいも かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん ごぼう たけのこ だいこん ほうれんそう かぼちゃ	608 25.2	15日(火)【じゅうさんやこんだて】 こしは、10月15日がじゅうさんやです。 じゅうさんやは、じゅうごのつぎにうつくし いつきだといわれています。
16水	ごはん しろみざかなフライ(ソース) キャベツのからみため だいこんとあぶらあげのみそしる	○		こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ だいこん ねぎ	590 23.9	
17木	キーマカレーライス ポテトサラダ てづくりぶどうゼリー	○		こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう てんぐさ	たまねぎ グリンピース コーン にんじん きゅうり ぶどう	665 22.5	17日(木)キーマカレーライス 「キーマ」はヘンディーごで「ひきにく」「こま いもの」というみです。キーマカレーは、ひ きにくやみじんぎりにしたやさいをつかったカ レーです。
18金	ガーリックライス とりにくとやさいのトマトに だいこんサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○		こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	パセリ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト だいこん きゅうり	569 23.1	18日(金)ヨーグルト ヨーグルトは、にゅうさんきんのちからをつ かって、ぎゅうにゅうをはこうさせたもので す。にゅうさんきんは、おなかのちようしをと のえてくれるこうがあります。
21月	せわりコッペパン さつまいもコロケ(ソース) キャベツとコーンのソテー たまごスープ	○		パン さつまいも あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ キャベツ コーン にんじん ほうれんそう	638 24.7	21日(月)さつまいもコロケ いつものコロケはじゃがいもをつかいます が、あきにおいしいさつまいもをつかってコ ロケにします。
22火 古里小 のみ	ごはん さばのカレーやき はくさいのときあえ たぬきじる	○		こめ こむぎこ あぶら さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう さば かつおぶし	はくさい にんじん きゅうり だいこん ねぎ	565 22.7	22日(火)はくさいのときあえ ときあえは、かつおぶしをつかったあえもの です。かつおぶしのさんちがとさ(こうちけ ん)であることから、このなまえがついていま す。
23水	ごはん とうふとひきにくのあまからに まめもやしのあえもの みそワタンスープ	○		こめ あぶら さとう こんにやく ごま ワタンのかわ でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ さやいんげん だいずもやし チンゲンサイ ねぎ コーン	607 24.6	23日(水)みそワタンスープ ワタンスープはちゅうかりよりです。ワタ ンは、かんじでかくと「薑(くも)」というかん じをつかいます。これは、スープにうかがワ タンスープがくもにみえるからです。
24木	あつあげのスタミナどん くきわかめとやさいのサラダ(ドレッシング) りんご	○		こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とりにく だいず なまあげ ぎゅうにゅう くきわかめ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり もやし りんご	598 24.2	24日(木)りんご りんごはきつたままほうっておくと、くきにふ れてちやいるになつてしまいます。レモンじ るをふるか、しおみずにつけるとふせぐこと ができます。
25金	うめちりめんごはん とりのからあげ(2) はくさいとほうれんそうのおひたし(しょうゆ) ねぎとだいこんのみそしる	○		こめ ごま でんぷん あぶら	しらす ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ	うめ はくさい もやし ほうれんそう ねぎ だいこん	626 25.4	25日(金)うめちりめんごはん カリカリうめとちりめんじゃこがはいいったご はんです。ちりめんじゃこは、イワシのこども ゆでておひさまにほしてかんそうさせたもの です。
29火	ごはん さけのみみじやき はくさいとさつまいものびたし とうふともやしのみそしる	○		こめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ さつまいも とうふ	にんじん はくさい もやし こねぎ	565 26.3	29日(火)さけのみみじやき のみみじやきは、にんじんののみじんぎりが はいいったソースをかけてやいたりよりです。 もみじのようにきれいであきにびたりです。
30水	きのこのクリームスパゲティ コーンいりサラダ(ドレッシング) スイートポテト	○		スパゲティ あぶら バター こむぎこ さとう さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム まいたけ しめじ エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーン	689 23.6	30日(水)スイートポテト あきがしゆんのさつまいもをつかったデザ ートです。きゅうしよくセンターでてづりし ます。むしたさつまいもをつぶして、さとうや バターなどをまぜてつります。
31木	チキンライス しろみざかなのイタリアンソース グリーンサラダ(ドレッシング) かぼちゃのポタージュ	ジョ ア		こめ あぶら でんぷん さとう バター こむぎこ	とりにく メルルーサ わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン あかピーマン レモン キャベツ きゅうり えだまめ かぼちゃ パセリ	636 22.5	31日(木)【ハロウィンこんだて】 ハロウィンは、ヨーロッパでうまれた、あ きのしゆくをいわうおまつりです。かぼち のなかみをくりぬいて、「ジャック・オー・ラン タン」をつつたりします。

◎10月の引き落としは10月31日木曜日となります。口座残高のご確認をよろしくお願いたします。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)