



# 10月のこんだて(前半)



スペシャル  
給食デー

日・曜日	主食(黄色)	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー(kcal) 小学部 中等部
1・火				とりのからあげふう	とり肉	かたくり粉	にんにく、しょうが	酒、塩、しょうゆ	502
				そえやさい		オリーブ油	キャベツ、にんじん、ピーマン	塩	602
				レタスとじゃがいものスープ	ちくわ	じゃがいも、ごま油	レタス、えのきたけ	とりがら、塩、しょうゆ	
2・水				ぶたどん	ぶた肉	米	たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつおこんぶだし、酒、砂糖、しょうゆ	657
				ぐだくさんみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	キャベツ、だいこん、ほうれん草	かつおこんぶだし	788
3・木				チンゲンサイのオイスターいため	ぶた肉	ごま油、かたくり粉	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく	かき油、塩、しょうゆ	509
				きりぼしだいこんのスープ	とり肉	ごま油	切干だいこん、しいたけ、にんじん、しょうが、ねぎ	とりがら、酒、塩、こしょう、しょうゆ	611
4・金				ぶたのかくに	ぶたばらブロック肉		だいこん、しょうが、こまつな	酒、みりん、黒砂糖、砂糖、しょうゆ	638
				はくさいゆずびたし			はくさい、にんじん、ゆず	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	766
7・月				たらのもみじやき	たら、みそ	エッグケアマヨネーズ	にんじん	酒、みりん	506
				だいこんときゅうりのあまずいため	ちくわ	ごま油	だいこん、きゅうり、しょうが	砂糖、塩、酢、しょうゆ	607
				ほうれんそうのおすまし		じゃがいも	ほうれんそう、はくさい、にんじん、えのきたけ	かつおこんぶだし、しょうゆ、塩	
8・火				あきやさいのグラタン	とり肉、牛乳、チーズ	さつまいも、生クリーム、バター、小麦粉	たまねぎ、しめじ、れんこん、にんじん	塩	593
				ミネストローネ	ベーコン	オリーブ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、トマト缶、パセリ	とりがら、砂糖、塩、しょうゆ、赤ワイン、ケチャップ、みりん、こしょう	712
9・水				すどり	とり肉	ごま油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、ほししいたけ、しょうが	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ、とりがら、ケチャップ、みりん	509
				こまつなのスープ	糸かまぼこ	じゃがいも、ごま油	こまつな、にんじん、えのきたけ	塩、しょうゆ、とりがら、酒	611
10・木				ぶたすき	ぶた肉、とうふ	油、ふ	はくさい、たまねぎ、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	579
				だいこんのおすまし	あぶらあげ		だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ	かつおこんぶだし、酒、みりん、塩、しょうゆ	695
11・金				さといもごはん	あぶらあげ	さといも、米	しょうが	酒、みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	498
				きりぼしだいこんのもの	とり肉、ちくわ		きりぼしだいこん、にんじん、こまつな	砂糖、みりん、しょうゆ、酒、かつおこんぶだし	598
				キャベツのみそしる	ぶた肉、とうふ、みそ		キャベツ、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし	
15・火				さつまいもごはん		さつまいも、米、もち米		塩、酒、こんぶだし	601
				とりにくとだいずのもの	とり肉、大豆、こんぶ	ごま油	だいこん、にんじん	とりがら、しょうゆ、酢、みりん、砂糖、酒	721
				きのこのけんちんじる	とうふ、あぶらあげ	さといも、ごま油	にんじん、しめじ、まいたけ、しいたけ、えのきたけ、こまつな	かつおこんぶだし、しょうゆ、みりん、酒、塩	
16・水				ガパオライス	とりひき肉	米、ごま油	たまねぎ、しょうが、にんにく、乾燥パプリカ、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、レモン汁	かき油、トウバンジャン、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、酒、とりがら	464
				はんぺんのスープ	ぶた肉、はんぺん	ごま油	はくさい、にんじん、もやし	とりがら、酒、塩、しょうゆ	557

スペシャル  
給食デー



10月は小学部スペシャル給食月間です。7月に行われた人気メニュー投票の結果、小学部で1~2位に選ばれた献立を実施します。お楽しみに!!