



## 10月のこんだて(後半)

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 小学校 中高学年 (kcal)
17 ・ 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	526
				こうやどうふのいたために	とり肉、ひじき、高野豆腐	ごま油	にんじん、ほししいたけ、ごぼう	砂糖、塩、しょうゆ	631
				キャベツとちくわのおすまし	ちくわ		キャベツ、にんじん、しめじ	かつおこんぶだし、しょうゆ、酒、塩、みりん	
20 ・ 月				とりにくのだいすフレークやき(デミソース)	とり肉、だいすフレーク	エッグケアマヨネーズ、オリーブ油	たまねぎ、しめじ	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、赤ワイン、砂糖	595
				コンソメジュリアン 小学部1位	チキンハム	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	714
21 ・ 火				はっぽうさい	ぶた肉	かたくり粉、ごま油	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、しょうが	とりがら、酒、塩、しょうゆ、かき油、こしょう	495
				ほたてスープ	ほたて水煮	ごま油	キャベツ、ちんげんさい、にんじん、えのきだけ	とりがら、酒、塩、しょうゆ、こしょう	594
22 ・ 水				ぶたにくとだいこんのごまみそに	ぶた肉、あつあげ、みそ	練りごま、ごま	だいこん、にんじん	かつおこんぶだし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	575
				レタスのおすまし	とり肉		レタス、にんじん、えのきだけ	かつおこんぶだし、しょうゆ、酒、塩、みりん	690
23 ・ 木				とりすき	とり肉、とうふ	油、ふ	はくさい、たまねぎ、にんじん		520
				めかぶのスープ	めかぶ	じゃがいも	もやし、にんじん	とりがら、しょうゆ、塩、酒	624
24 ・ 金				なすとぶたにくのピリからどん	ぶた肉、あつあげ	かたくり粉、ごま油、油	なす、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	とりがら、砂糖、塩、こしょう、酒、しょうゆ、トウバンシャン	634
				さつまいものみそしる	みそ、あぶらあげ	さつまいも	キャベツ、にんじん	かつおこんぶだし	761
27 ・ 月				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	513
				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、えのきだけ	塩、しょうゆ、とりがら、酒	616
28 ・ 火				ごもくちらしすし	ちらりんじゅこ、高野豆腐、やきのり	米	にんじん、ごぼう、れんこん、ほししいたけ	塩、かつおこんぶだし、砂糖、しょうゆ、酢、こんぶ	531
				ぶたにくとさといものみそしる	ぶた肉、みそ	さといも	だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	637
29 ・ 水				さばのピリからみそやき	さば、みそ	ごま、ごま油		しょうゆ、砂糖、みりん、酒、トウバンシャン	575
				キャベツのしおこんぶあえ	しおこんぶ		キャベツ、きゅうり	塩、みりん、しょうゆ	690
				とうふのとろとろじる	とうふ、あぶらあげ	かたくり粉	しめじ、えのきだけ、にんじん、しょうが	かつおこんぶだし、しょうゆ、塩	
30 ・ 木				ダッカルビ	とり肉、みそ	じゃがいも、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ににく、しょうが	酒、砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう、トウバンシャン、コチジャン	546
				チゲスープ	とうふ、ぶた肉	ごま油	ににく、だいこん、にんじん、はくさいキムチ、もやし、しょうが、にら	とりがら、酒、しょうゆ、塩、こしょう	655
31 ・ 金				カレーピラフ	ぶた肉	米	たまねぎ、ピーマン、ににく	塩、こしょう、ケチャップ、ワスター ソース、カレー粉、白ワイン、とりがら	659
				クリームスープ	とり肉、牛乳	生クリーム、バター、油、米粉	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶	コンソメ、塩、こしょう	791
				かぼちゃいりスイートポテト	牛乳	さつまいも、バター	かぼちゃ	グラニユ糖	

10月31日はハロウィンです。

ハロウィンは日本のお盆にあたるキリスト教の万聖節の前夜に行われるものです。秋の収穫を祝い、亡くなった家族や友人をしのびます。  
その日はかぼちゃをくりぬいて顔を作り、夜になるとろうそくに火をともします。給食ではかぼちゃ入りのスイートポテトを手作りする予定です。

保護者  
給食試食会ハロウィンの  
こんだて