

10月のこんだて(前半)

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 小学部 中高等部 (kcal)
1・木				ぶたじゃが	ぶた肉	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	564
				ちんげんさいのおすまし	とうふ、あぶらあげ		ちんげんさい、だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん、塩、かつおこんぶだし	677
2・金				デジブルコギ	ぶた肉	ごま、ごま油	はくさい、たまねぎ、にら、にんじん、しめじ、にんにく	しょうゆ、砂糖、みりん、トウバンジャン、酒	561
				タッカンマリふうスープ	とり肉	じゃがいも	だいこん、にんじん、しょうが、にんにく	塩、しょうゆ、酒、とりがら	673
5・月				あきのかおりごはん	とり肉	米、さつまいも、油	しめじ、まいだけ	こんぶだし、酒、しょうゆ	585
				こうやどうふのいために	ぶた肉、ひじき、高野豆腐	ごま油	にんじん、ほししいだけ、ごぼう	砂糖、塩、しょうゆ	702
				キャベツとちくわのおすまし	ちくわ		キャベツ、にんじん	かつおこんぶだし、しょうゆ、酒、塩、みりん	
6・火				ボークシチュー	ぶた肉	米、じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム	とりがらだし、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、アレルギーフリーハヤシ粉、米粉デミグラスソース、砂糖	661
				キャベツとコーンのサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	793
7・水				はっぼうさい	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、ほししいだけ、しょうが	とりがら、酒、塩、しょうゆ、かき油、こしょう	512
				わかめスープ	わかめ、とうふ	ごま油	にんじん、えのきたけ、しょうが	とりがら、塩、しょうゆ	614
8・木				カレイのぼんこやき(トマトソース)	カレイ	エッグケアマヨネーズ、パン粉、オリーブ油、	たまねぎ、トマト缶、にんにく	砂糖、ケチャップ、塩、こしょう、白ワイン	581
				ちくわともやしのみそいため	ちくわ、みそ、ツナ	ごま油	もやし、キャベツ	塩、砂糖、しょうゆ、トウバンジャン	697
				かぼちゃいりコンソメスープ	ベーコン		たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、ピーマン	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	
9・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	649
				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	779
13・火				チキンライス	とり肉	米、オリーブ油	たまねぎ、青ピーマン、しめじ、トマト缶	ケチャップ、とりがら、塩、こしょう、ウスターソース、白ワイン	563
				チュニシアふうポテトサラダ	ツナ	じゃがいも	きゅうり、にんじん、コーン缶、レモン汁	酢、塩、こしょう	676
				オニオンスープ	ベーコン		たまねぎ、にんじん	塩、こしょう、しょうゆ、とりがら	
14・水				わふうきのこおろしハンバーグ	チキン&ボークハンバーグ	油	だいこん、しめじ、えのきたけ	砂糖、みりん、しょうゆ	594
				ぶたじる	ぶた肉、みそ、とうふ、あぶらあげ	じゃがいも	はくさい、にんじん	かつおこんぶだし	713
15・木				こぎつねごはん	とりひき肉、油あげ	米、もち米	にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、こんぶ	601
				れんこんのいために	ぶた肉	油、かたくり粉	玉ねぎ、れんこん、にんじん、つきこんにゃく	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	721
				かぼちゃとみょうがのおすまし			かぼちゃ、だいこん、みょうが、にんじん	かつおこんぶだし、しょうゆ、みりん、塩	
16・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、青ピーマン、しょうが、にんにく	とりがら、砂糖、塩、こしょう、酒、しょうゆ、トウバンジャン	631
				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	757

児童生徒に4月～7月に提供した給食の中で、もう1度食いたい給食のリクエストアンケートを7月に実施しました。10月はアンケートの結果小学部で人気だった上位1位～3位までの給食が、11月には中学部、高等部で1位～3位だった給食が登場します！

みなさん、お楽しみに！



※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。