



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 小学部 中・高部 (kcal)
19 ・ 月				とりすき	とり肉、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	523
				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	628
20 ・ 火				チャプチェふういためもの	ぶた肉	はるさめ、ごま、かたくり粉、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、にんにく、しめじ、ピーマン、しょうが	酒、砂糖、しょうゆ、塩、こしょう	542
				チゲスープ	とうふ、とり肉	ごま油	にんにく、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	650
21 ・ 水			アジドミルク	ねぎしおぶたどん	ぶた肉	ごま油、ごま	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ、しょうが、にんにく	酒、塩こうじ、塩、こしょう、しょうゆ	602
				とりごぼうじる	とり肉		ごぼう、にんじん、ちんげんさい、白ねぎ	かつおごんぶだし、酒、塩、しょうゆ、みりん	722
22 ・ 木				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、青ピーマン、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	514
				こまつなスープ	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	617
23 ・ 金				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	かつおごんぶだし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	581
				レタスのおすまし	とり肉		レタス、にんじん、えのきだけ	かつおごんぶだし、しょうゆ、酒、塩、みりん	697
26 ・ 月				ペンネボロネーゼ	ぶたひき肉	ペンネ、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、セロリー、にんにく、しめじ、トマト缶	塩、こしょう、赤ワイン、ナツメグ、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、デミグラスソース、砂糖	644
				コンソメジュリアン	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	773
27 ・ 火				カレーピラフ	ぶた肉	米	たまねぎ、ピーマン、にんにく	塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、白ワイン、コンソメ	628
				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	754
				てづくり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	グラニュー糖	
28 ・ 水				ごもくちらしすし	ちくわ、高野豆腐、きざみのり	米	にんじん、ごぼう、れんこん、ほししいたけ	塩、かつおごんぶだし、砂糖、しょうゆ、酢、ごんぶ	526
				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	かつおごんぶだし	631
29 ・ 木				さけのもみじやき	さけ、みそ	エッグケアマヨネーズ	にんじん	酒、みりん	582
				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、しょうゆ、塩、酢	698
				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	かつおごんぶだし、しょうゆ、塩、みりん	
30 ・ 金				ひじきのふりかけ	ひじき	ごま		かつおだし、みりん、しょうゆ、ゆかり	583
				ぶたにくとさつまいものうまに	ぶた肉	さつまいも	たけのこ、たまねぎ、しょうが	かつおだし、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酒	700
				あおさのおすまし	とうふ、あぶらあげ、あおさ		だいこん、にんじん	酒、塩、しょうゆ、かつおごんぶだし、みりん	

ハロウィンの
献立

保護者
給食試食会

10月31日はハロウィンです。(給食では27日にハロウィン献立を実施します)
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。

