



# 10月のこんだて(前半)



## 非常食体験給食

水やお湯を入れて食べる非常食のご飯です。

学校の防災訓練に合わせて提供します。

災害などの緊急時に食べられるように備蓄しています。

他にも、高野豆腐や干しいたげなど日本が昔から保存食として扱っている食材を使った煮物も出します。

## 石川県の郷土料理

治部煮は、石川県を代表するところみの付いた煮物です。本当は、カモ肉やすだれ麩というお麩を使うのですが、給食では、全員が食べやすいよう、とり肉や焼き麩を使っています。

めった汁はさつまいもを使った具沢山の豚汁です。具をめったために入れることから、この名前が付けました。

## 十三夜(じゅうさんや)こんだて

栗や大豆の収穫をお祝いする日です。十五夜の次に月がきれいな日といわれており、十五夜と合わせてお月見する方が縁起がいいといわれています。



日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	こんだて名	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 中等部 (kcal)
1・火				ごはん		はいが米			538
				さんまのうめ	さんまの梅煮(冷凍)				592
				れんこんのきんぴら		こんにゃく、ごま油、ごま	れんこん、にんじん	砂糖、しょうゆ、みりん、酒、かつおこんぶだし	646
				たまねぎのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	かつおこんぶだし	
2・水				チキンカレーライス	とり肉	はいが米、じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、セロリ、にんにく、しょうが	とりがら、カレー粉、ケチャップ、赤ワイン、ソース、アレルゲンフリーカレーフレーク	617 678 740
				かいそうサラダ	ロースハム、かいそうミックス	オリーブ油	にんじん、もやし、きゅうり、コーン、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	
3・木				わかめごはん(非常食)		尾西のわかめごはん(アルファ化米)			550
				いりぶた	ぶた肉、こうやどうふ	じゃがいも、油	だいこん、にんじん、干しシタケ、さやいんげん	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	605
				キャベツのみそしる	あぶらあげ、みそ		キャベツ、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	660
4・金				きなこあげパン	きなこ	コッペパン、油		砂糖、塩	549
				肉団子と野菜のトマト煮込み	肉だんご	オリーブ油	玉ねぎ、赤パプリカ、ブロッコリー、マッシュルーム、にんにく、トマト缶、ローリエ	ケチャップ、ソース、砂糖、塩、こしょう、とりがらだし、赤ワイン	604
				コーンサラダ	チキンハム		コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	659
7・月				ぶたにくとなすのピリ辛丼	ぶた肉、あつあげ、赤みそ	はいが米、油、かたくり粉	なすび、玉ねぎ、パプリカ、しめじ、しょうが、にんにく	酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、トウバンジャン、テンメンジャン	630 693 756
				ごもくじる	ちくわ	ごま油	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	とりがら、酒、みりん、塩、しょうゆ	
8・火				ごはん		はいが米			560
				とりのじぶに	とり肉、ふ	すき焼きふ、かたくり粉	れんこん、にんじん、こまつな、干しいたげ、たけのこ、しめじ	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	616
				めったじる	ぶた肉、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、白ねぎ	かつおこんぶだし、酒	672
9・水				コッペパン		コッペパン			477
				ハンバーグ デミグラスソース	ハンバーグ(冷凍)		オニオンソテー	デミグラスソース	525
				ごぼうサラダ	ロースハム	ごま、マヨネーズ	ごぼう、にんじん、きゅうり	砂糖、酢、しょうゆ、こしょう	572
10・木				コンソメスープ	とり肉	じゃがいも	キャベツ、だいこん、にんじん、パセリ	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	
				ごはん		はいが米			501
				いかのてんぷら	いか天ぷら(冷凍)	油			551
11・金				かぼちゃのそぼろあん	とりひき肉	かたくり粉	かぼちゃ、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	601
				ほうれんそうのみそしる	とうふ、みそ		ほうれんそう、だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
				豆乳担々麺	ぶたひき肉、赤みそ、豆乳	ラーメン(冷凍)、練りごま、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ちんげんさい、白ねぎ	中華だし、とりがらだし、しょうゆ、トウバンジャン、こしょう、酒、砂糖	552
15・火				ワカメとだいこんのちゅうかサラダ	ささみ、わかめ	ごま油	だいこん、もやし、きゅうり、コーン	中華だし、砂糖、塩、酢、こしょう、しょうゆ	662
				くりごはん		くり、はいが米			561
				とりにくとだいずのもの	とり肉、こんぶ、大豆	ごま油	だいこん	とりがら、しょうゆ、酢、みりん、砂糖、酒	617
16・水				けんちんじる		さといも、こんにゃく、ごま油	にんじん、ごぼう、えのき、ねぎ、こまつな	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん、酒	673
				ごはん		はいが米			549
				さわらのもみじやき	さわら、みそ	マヨネーズ	にんじん	酒、みりん	604
				きりぼしだいこんのもの	ちくわ		きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	かつおこんぶだし、酒、砂糖、しょうゆ、みりん	659
17・木				はくさいのおすまし	あぶらあげ、とうふ		はくさい、えのき	かつおこんぶだし、酒、塩、しょうゆ	
				やきとりどん	とり肉	はいが米、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	501 551 601
18・金				ちんげんさいのみそしる	ミニあつあげ、みそ	じゃがいも	ちんげんさい、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	
				コッペパン		コッペパン			476
				ビーフシチュー	ぎゅう肉、白いんげんペースト	じゃがいも、米粉、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、にんにく、ブロッコリー、マッシュルーム、トマトピューレ、ローリエ	とりがら、赤ワイン、塩、こしょう、デミグラスソース、米粉ハヤシルウ	524
				ハムとやさいのサラダ	ロースハム		キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	571



# 10月のこんだて(後半)



鶏の唐揚げにあまずっぱい南蛮ダレがかかっているの、自分でマヨネーズをかけて食べてください♪

アメリカのこんだて

チリコンカンとは、牛ひき肉と玉ねぎを炒めトマト、豆、チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理のことです。

チョップドサラダのチョップドとは、「切り刻む」という意味で名前のとおり細かく刻んだ野菜の入ったサラダのことです。

ハロウィンこんだて

日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	こんだて名	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)
21・月				ごはん		はいが米			539
				すどり	とり肉	ごま油、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、パプリカ、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、酒、みりん	593
				はるさめスープ		はるさめ、ごま油	はくさい、にんじん、にら、干しいたけ	とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、酒、こしょう	647
22・火				ごはん		はいが米			554
				ぶたのしょうがやき	ぶた肉		しょうが、オニオンソテー	酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	609
				こまつなのかつおあえ	かつおぶし		こまつな、もやし、にんじん、きゅうり	しょうゆ、みりん	665
				こんさいのみそしる	みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう、白ねぎ	かつおこんぶだし	
23・水			マヨネーズ	コッペパン		コッペパン			651
			チキンなんばん	とり肉	かたくり粉、油		酒、塩、こしょう、砂糖、酢、しょうゆ	716	
			ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー、にんじん	砂糖、しょうゆ、酢	781	
24・木				ごはん		はいが米			519
				ひじきのてづくりふりかけ	ひじき	ごま		かつおこんぶだし、ゆかり、みりん、しょうゆ	571
				さけのちゃんちゃんやき	さけ、白みそ	油	キャベツ、えのき、にんじん、オニオンソテー	酒、みりん、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ	623
				かぼちゃのすましじる	ミニ厚揚げ	かぼちゃ	だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	
25・金				ごはん		はいが米			550
				チンジャオロース	ぶた肉、あぶらあげ	かたくり粉、油	ピーマン、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、にんにく、しめじ	中華だし、酒、かき油、砂糖、塩、しょうゆ	605
				わかたまスープ	とうふ、わかめ、たまご	ごま油	だいこん、白ねぎ、しょうが	とりがら、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ、酒	660
28・月				ごはん		はいが米			531
				とりにくとこんさいのもの	とり肉、平天	こんにゃく	だいこん、にんじん、たけのこ、さやいんげん、しょうが	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	584
				こまつなのみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ		こまつな、にんじん	かつおこんぶだし	637
29・火				こくとうパン		こくとうパン			560
				チリコンカン	合いびきミンチ(ぶた・牛)、金時豆	油	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	とりがら、砂糖、塩、ウスターソース、クミン、チリパウダー、ナツメグ、しょうゆ、黒こしょう	616
				フライドポテト		じゃがいも(冷凍)、油		塩	672
				チョップドサラダ	ピッコロハム		キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	
30・水				ごはん		はいが米			465
				たらのてりやき	たら	かたくり粉	しょうが	酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	512
				やさいのごまあえ		ごま、ねりごま	もやし、はくさい、きゅうり、にんじん	砂糖、しょうゆ、みりん	558
				とうふのみそしる	とうふ、みそ		だいこん、にんじん、えのき、ねぎ	かつおこんぶだし	
31・木			プリン(卵不使用)	カレーピラフ	ぎゅう肉	はいが米、オリーブ油	ピーマン、玉ねぎ、にんにく	砂糖、塩、黒こしょう、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、赤ワイン、とりがら	613 674 735
				かぼちゃのぐだくさんクリームスープ	牛乳、とり肉	かぼちゃ、バター、米粉	玉ねぎ、だいこん、はくさい、ブロッコリー	とりがら、白ワイン、塩、こしょう	

※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。

## 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。その日はかぼちゃの顔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。給食ではかぼちゃを使ったクリームスープにしました！「trick or treat?」と言いながら子供たちが仮装をして、おやつをもらいに町を回ることも有名なので、卵不使用のプリンも出てきます。