



10月 小学校給食こんだて表

こんげつ 今月のこんだて目標
 もくひょう 丈夫な体を作る食事をとろう
 じょうぶ からだ つく しょうじ 食事

日 曜	こんだて名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など
タンパク質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
1 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ワンタンスープ	とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ	ワンタン	ごまあぶら
	ピビンパのぐ	ぶたにく たまご		こまつな にんじん	もやし きりぼしだいこん にんにく	さとう	
2 水	れいとうようなし				ようなし	さとう	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	むぎみそのみそしる	とうふ ぶたにく むぎみそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ	さとも	
	ちくわのおこのみあげ(2こ)	ちくわ	あおのり		しょうが	こむぎこ でんぷん	こめあぶら
① 3 木	キャベツのゆかりあえ			にんじん あかしそ	キャベツ	さとう	
	のりつくだし		のり			さとう	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
4 金	スタミナにくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース にんにく	じゃがいも さとう	しろごま ごまあぶら
	きりぼしだいこんのサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	さとう	たまごなし マヨネーズ
	しらたまうどん はっこうにゅう		はっこうにゅう			うどん	
7 月	ごもくうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ しいたけ		
	わふうコロツケ				れんこん	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら
	きゅうりのおかかあえ	はなかつお			きゅうり	さとう	
8 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	とうふとキャベツのスープ	とうふ ぶたにく		にんじん	キャベツ にんにく	でんぷん	ごまあぶら
	あげれんこんしゅうまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ れんこん	こむぎこ でんぷん	こめあぶら
9 水	さんしょくナムル			こまつな にんじん	もやし	さとう	しろごま ごまあぶら
	りんごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		りんご	パン	
	あきあじシチュー	チキンウインナー とうにゅう	チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	さつまいも くり しろいんげんまめ ホワイトルウ さとう	バター
10 木	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブゆ
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ぶたじる	とうふ ぶたにく まめみそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さとも	
① 11 金	さんまのかばやき	さんま				でんぷん さとう	こめあぶら
	もやしとひじきのあえもの		ひじき	ほうれんそう	もやし	さとう	
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ぶたにくとたまねぎのうまに	ぶたにく やきとうふ		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	かくふ さとう	
15 火	あつやきたまごのたれかけ	たまご				さとう でんぷん	
	きりぼしだいこんの さっぱりづけ				きゅうり きりぼしだいこん レモン	さとう	ごまあぶら
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう	
16 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	じゃがいもだんごじる	かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	じゃがいも でんぷん	
	なすとピーマンの ぶたみそいため	ぶたにく まめみそ		ピーマン	なす ぶなしめじ しょうが にんにく	さとう でんぷん	
15 火	かたぬきチーズ		チーズ				
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	しるみそしる	とうふ とりにく あぶらあげ こめみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ		
	まぐろのあまからに	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが	さとう	
16 水	きざみたくあん				だいこん	さとう	
	てまきのり		のり				
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
16 水	タイピーエン	うずらたまご ぶたにく えび		チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ	はるさめ	
	あげどりのねぎソースかけ	とりにく			ねぎ	でんぷん さとう	こめあぶら
	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり		しろごま ごまあぶら

① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。
 ④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

曜日	10月 こんだて名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜 ビタミン・無機質	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
17 木	ごはん ぎゅうにゅう いもに おひたし きらずあげ	ぎゅうにく かまぼこ おから	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにゃく ねぎ ぶなしめじ もやし キャベツ	こめ さといも さとう さとう ごま なたねあぶら	
18 金	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース おがなしいりフルーツしらたま	ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース なし パイナップル おうとう	ソフトめん トマトルウ さとう しらたまだんご さとう	
21 月	むぎごはん ぎゅうにゅう サボテンきしめんじる あいちのにくだんご(2こ) もやしのしおこんぶあえ やさしいりかけ	とうふ とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ サボテン たまねぎ れんこん もやし	こめ おおむぎ きしめん さとう さとう	
22 火	ごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイいりはっぼうさい さつまいもとだいずの かりんとう	えび うずらたまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも でんぷん くるぎとう さとう こめあぶら	
23 水	むぎごはん ぎゅうにゅう みそけんちんじる ひじきいりぶたそぼろ ヨーグルト	とうふ あぶらあげ あわせみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ひじき にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく たまねぎ とうもろこし グリーンピース しょうが	こめ おおむぎ さといも さとう	
24 木	ごはん ぎゅうにゅう えがおのカレーシチュー いかなゲット(2こ) コールスローサラダ	ぶたにく いか たら	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも カレールウ こむぎこ でんぷん ごまあぶら ドレッシング	
25 金	わかめごはん ぎゅうにゅう いわしのつみれじる ぎゅうにくとじゃがいもの きんぴら みかん	いわし とうふ ぎゅうにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ピーマン	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが みかん	こめ じゃがいも さとう しろごま ごまあぶら	
28 月	むぎごはん ぎゅうにゅう なめこのみそしる ハンバーグのたまねぎソース ブロッコリーのあえもの ココアぎゅうにゅうのもと	とうふ あぶらあげ まめみそ ぶたにく とりにく はなかつお	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ さとう でんぷん ラード ごめこ さとう ココア	
29 火	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう シェフのやさしいチャウダー スラッピージョー りんご	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム りんご	パン じゃがいも ホワイトルウ レンズまめ パンこ さとう	
30 水	むぎごはん ぎゅうにゅう かきたまじる そうだかつおのおかか れんこんのうめあえ	とうふ とりにく たまご かまぼこ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん みつば あかしそ	たまねぎ えのきたけ れんこん うめ	こめ おおむぎ でんぷん さとう さとう	
31 木	① ② ごはん ぎゅうにゅう マーボどうふ パンバンジーサラダ こめこのかぼちゃマフィン	とうふ ぶたにく まめみそ とりにく とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん かぼちゃ	たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし とうもろこし	こめ さとう でんぷん ごまあぶら さとう しろごま ごまあぶら さとう こめこ	

<学校給食費の納期限等のお知らせ>

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
245円	9月分	令和6年10月31日(木)	4,410円	18日
	10月分	令和6年12月2日(月)	5,390円	22日

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。
 ※ 給食提供日の4日前(土日祝休日等を除く)までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

令和6年4月分から、1食当たり給食費を295円としています。ただし、令和6年度中は公費負担により値上げ分を無償化し、保護者負担額(児童生徒分)は変更せず、245円としています。

市のホームページに、アレルギー一献立表を掲載しています。

