



10

月 小学校給食こんだて表

春日井市教育委員会
学校給食課

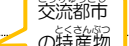
こんげつ

今月のこんだて目標

もくひょう

じょうぶ

丈夫な体を作る食事をとろう

にち よう 曜	こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		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 タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜 ビタミン・無機質	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
1 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	いもに 	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	さといも さとう	
	さんまのみぞれに	さんま			だいこん	さとう	
	はくさいのゆかりあえ			あかしそ	はくさい	さとう	
2 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	しろみそしる	とうふ ぶたにく あぶらあげ こめみそ		にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ		
	とりにくのからあげ	とりにく				でんぷん	こめあぶら
	キャベツのごまじょうゆあえ				キャベツ		しろごま ごまあぶら
5 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	さわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん こまつな	たけのこ ごぼう	ながいも	
	なまあげのにくみそかけ	なまあげ とりにく まめみそ		にんじん	たまねぎ	さとう でんぷん	
	れいとうりんご				りんご		
6 火	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	しろいんげんのポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも しろいんげんまめ ホワイトルウ	
	コールスローサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	サラダあぶら
	だいちチョコクリーム	だいち				さとう	だいちあぶら ココア
7 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	だいこんとぶたにくのにももの ちくわのおこのみあげ(2こ) こまつなのあえもの	ぶたにく なまあげ ちくわ	こんぶ あおのり	にんじん	だいこん しょうが もやし	さといも さとう こむぎこ でんぷん さとう	こめあぶら
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	むぎみそしる	とうふ とりにく あぶらあげ むぎみそ		にんじん	だいこん ねぎ 	じゃがいも	
8 木	サボテンいり にくやさしいため	ぶたにく		チンゲンサイ	たまねぎ うちわサボテン	さとう でんぷん	ごまあぶら
	れいとうようなし				ようなし		
9 金	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	ちゅうかふう たまごスープ	たまご とりにく		チンゲンサイ にんじん	とうもろこし たまねぎ	でんぷん	
	ほうれんそういり あげしゅうまい(2こ)	ぶたにく		ほうれんそう	たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ	こめあぶら
	にんじんのナムル	まぐろあぶらづけ		にんじん		さとう	しろごま ごまあぶら
10 火	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう みずあめ	
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ごじる	とうふ だいち とうにゅう あわせみそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
	まぐろのあまからに きざみたくあん	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが	さとう	
14 水	クロワッサン はっこうにゅう		はっこうにゅう			パン	
	ポトフ	うずらたまご ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	
	ハンバーグの きのこソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ エリンギ えのきたけ	こめこ さとう でんぷん	
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
15 木	はっぼうさい	いか ぶたにく えび		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	でんぷん さとう	ごまあぶら
	しろみぎかなのあまずあん	たら			ねぎ	さとう でんぷん	こめあぶら
16 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
	ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく だいち	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	トマトルウ さとう	
	おがなし 				みかん なし パイナップル	さとう	
	いりフルーツミックス						

にち 日 よう 曜	10月 こんだて名	主 な 材 料 と そ の は た ら き					
		あか 赤 体をつくる		みどり 緑 体の調子を整える		き 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
		さかな にく たまご だいず 魚・肉・卵・大豆など	ぎゅうにゅう こぎかな かいそう 牛乳・小魚・海藻など	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	た やさい くだもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ パン・めん・いもなど	ゆ し しゅじつ 油脂・種実など
		たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質		たんすいかろう 炭水化物	しじつ 脂質
19 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	たまごとじ	たまご とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	
	いわしのうめに	いわし		あかしそ	うめ	さとう	
	きゅうりのしおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり	さとう	
20 火	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	だいこん ねぎ	さといも	
	ひじきいりとりそばろ	とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	さとう	こめあぶら
	ヨーグルト		ヨーグルト				
21 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	じゃがいもだんごじる	かまぼこ		にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ	じゃがいも でんぶん	
	かつおとだいずの レモンじょうゆあえ	かつお だいず			えだまめ レモン	でんぶん さとう	こめあぶら
	やさいふりかけ	かつおぶし		あおな		さとう	
22 木	ツイストロールパン ぎゅうにゅう	シェフの料理	ぎゅうにゅう			パン	
	シェフのやさいチャウダー	とりにく	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	じゃがいも ホワイトルウ	
	キャベツとウインナーのソテー	ポークウインナー		にんじん	キャベツ		こめあぶら
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
23 金	マーボどうふ	とうふ ぶたにく まめみそ		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	こめあぶら
	もやしのちゅうかあえ				もやし	さとう	しろごま ごまあぶら
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
26 月	えがおのカレーシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ	
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし きりばしだいこん	さとう	しろごま ごまあぶら
	いわしのほしこぎかな		いわし			さとう	
	くろロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
27 火	やさいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ はくさい とうもろこし		
	いかナゲット(2こ)	いか たちうお				パンこ	なたねあぶら こめあぶら
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー			ドレッシング
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
28 水	ピリからスープ	ぶたにく とうふ こめみそ		にんじん にら	はくさい たまねぎ えのきたけ にんにく		ごまあぶら
	ブルコギ	ぎゅうにく		きパブリカ にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	さとう でんぶん	しろごま ごまあぶら
	みかん				みかん		
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
29 木	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう	
	わふうツナサラダ	まぐろあぶらづけ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	
	かたぬきチーズ		チーズ				
	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん	
30 金	ごもくうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		こまつな にんじん	だいこん ねぎ しいたけ	でんぶん	
	さつまいもいりかきあげ			にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも こむぎこ でんぶん	こめあぶら
	かぼちゃプリン			かぼちゃ		さとう みずあめ	

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）。

おうほこんだて
応募献立

ようか ちく
8日(木)

ふじしょうがっこう じどう かんが しょうり
不二小学校の児童が考えた料理です。

おうぼしゃ あじつ あまから
<応募者のコメント>味付けが甘辛くておいしいです！

「サボテンいりにくやさしいため」

かすがいし
春日井市のサボテンについて

かすがいし
春日井市のサボテンについての
しょうかいどうが さくせい
紹介動画を作成しましたので、
ぜひご覧ください。
https://youtu.be/JRg6_i43yk4

※食材発注のため、欠席等により給食を食べない場合は、給食提供日の4日前（土日祝休日等を除く）までに、学校に連絡してください。