

こんだて

おもなさいりょう

回数

こんだてメモ

ラン
チム

| 日 曜 | パン・ごはん・めん | おかず | の み もの | デザート | 黄 | | | | 赤 | | | | 緑 | | | | 回数 | こんだてメモ | ラン チム |
|--------|------------------------------------|--|------------------|----------------|---|--|--|--|---|---|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|---|----|--------|----------|
| | | | | | ねつやちからに なるたべもの | ち、にく、ほね、 はになるたべもの | からだのちようしを ととのえるたべもの | ちようみ りょう他 | あぶら うどん さとう こむぎこ しらたまこ しょうしんこ かたくりこ | きゅうにゅう ぶたにく きなこ ちくわ とろふ ししゃも | にんじん だいこん はくさい こまつな うめぼし | こんぶ みりん かつおぶし しょうゆ さけ しお | こむぎ さつまいも ごま こむぎこ はるさめ | にゅうさんきんいん りょう ぶたにく あぶらあげ のり ちくわ かまぼこ なまあげ | にんじん しめじ たまねぎ ねぎ こまつな | こんぶ みりん マヨネーズ さけ しょうゆ しお みそ かつおぶし | | | |
| 1 木 | ちあんこうどん | こまつないりしらたまご ししゃものばいにくあげ | ぎゅう にゅう | | あぶら うどん さとう こむぎこ しらたまこ しょうしんこ かたくりこ | きゅうにゅう ぶたにく きなこ ちくわ とろふ ししゃも | にんじん だいこん はくさい こまつな うめぼし | こんぶ みりん かつおぶし しょうゆ さけ しお | 63 | 今日は十五夜にちなんで、お月見献立の小松菜入り白玉団子です。緑色のきれいなお団子です。 | | | | | | | | | |
| 2 金 | うめわかごはん | ぶたにくのやさしいロールやき じゃがいものそぼろに | りんご ジュース | れいとう みかん | こめ あぶら さつまいも ごま こむぎこ はるさめ | わかめ ぶたにく | さやいんげん にんじん にんにく しょうが たまねぎ みかん りんごジュース | さけ ゆかり しお こしょう みりん しょうゆ | 64 | 新献立の豚肉の野菜ロールやきは、にんじんといんげんを豚肉で巻いて焼きます。野菜をおいしく食べられます。 | | | | | | | | | |
| 5 月 | あきのやまじごはん | ちくわのにしょくあげ イナムドゥチ | にゅうさん きんいんりょう | | こめ あぶら さつまいも ごま こむぎこ はるさめ | にゅうさんきんいん りょう ぶたにく あぶらあげ のり ちくわ かまぼこ なまあげ | にんじん しめじ たまねぎ ねぎ こまつな | こんぶ みりん マヨネーズ さけ しょうゆ しお みそ かつおぶし | 65 | イナムドゥチは、沖縄県の郷土料理です。春雨や生揚げが入った具だくさんの味噌汁です。 | | | | | | | | | |
| 6 火 | きりほしだいこん のピビンバ | はるさめサラダ | ぎゅう にゅう | はちみつ レモンゼリー | こめ あぶら さつまいも ごま こむぎこ はるさめ | きゅうにゅう ぶたにく さつまあげ | にんにく きりほしだいこん にんじん もやし こまつな きゅうり | さけ しょうゆ みりん す トウバンジャン | 66 | 切干大根のピビンバは、韓国料理のピビンバを和風にアレンジしました。切干大根は栄養満点の食材です。 | | | | | | | | | |
| 7 水 | にしよくサンド | ポークビーンズ こまつなとコーンのソテー | ぎゅう にゅう | | パン マーガリン いちごジャム あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン | にんにく たまねぎ にんじん こまつな コーン しめじ | しお こしょう パプリカ トマトピューレ ケチャップ | 67 | ポークビーンズは、アメリカ料理です。大豆には、成長期に必要な栄養が豊富に含まれています。 | | | | | | | | | |
| 8 木 | カレーマナーポードン | パリパリサラダ | ぎゅう にゅう | | こめ かたくりこ あぶら さとう ぎょうさのかわ ごまあぶら こま | きゅうにゅう ぶたにく とうふ | にんにく しょうが にんじん だけのこ たまねぎ だいこん こまつな キャベツ なし | さけ しょうゆ しお みりん かたくりこ ごりから セロリ | 68 | パリパリサラダは、サラダに餃子の皮をパリパリに揚げたものをのせて食べます。食感を楽しめられるサラダです。 | | | | | | | | | |
| 9 金 | ごはん | いかのかりんとうあげ ちりめんサラダ ひじきのふりかけ | ぎゅう にゅう | グレープ ゼリー | こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう こま あぶら | きゅうにゅう ひき わかめ うじき こなかつお ちりめんじゃこ | しょうが だいこん キャベツ こまつな にんじん グレープゼリー | さけ しょうゆ みりん こ さけ しお | 69 | ひじきのふりかけは、給食室の手作りふりかけです。ひじきには、ミネラルが豊富に含まれています。 | | | | | | | | | |
| 12 月 | チャプチェどん | 世界の料理 チーズタッカルビ ツレギサラダ | ぎゅう にゅう | | こめ むぎ あぶら さとう はるさめ あぶら こま | きゅうにゅう ぶたにく とりこ チーズ | にんにく にんじん しめじ だけのこ ねぎ にら ビーマン キャベツ キムチ きゅうり | さけ しょうゆ みりん こ さけ しお しょうゆ コチュジャン | 70 | 今日は、韓国料理の献立です。チャプチェ具のチャプチェは、春雨を使った炒め物です。 | | | | | | | | | |
| 13 火 | ミルクパン | ツナコロッケ ゆでやさしいレモンしょうゆ ちゅうかうスープ (なまこいり) | ぎゅう にゅう | | パン あぶら こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも | きゅうにゅう たまご ベーコン まぐろのオイルづけ | たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし こまつな レモン えのきだけ | しお こしょう セロリ ソース セロリ しょうゆ す ごりから | 71 | ツナコロッケは、ツナが入った手作りコロッケです。給食室で作ったコロッケは、ほくほくでおいしいです。 | | | | | | | | | |
| 14 水 | とうふのごもく いためどん | あげごぼうのごまあえ | ぎゅう にゅう | | こめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ こま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず | にんにく しょうが にんじん だけのこ ねぎ ごぼう | さけ しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ オスターソース | 72 | 揚げごぼうのごまあえは、ごぼうを揚げた甘辛いたれをからめます。ごぼうは食物繊維が豊富に含まれています。 | | | | | | | | | |
| 15 木 | ごはん | にくじゃが みそサラダ しらすのソフトふりかけ | ぎゅう にゅう | | こめ あぶら じゃがいも さとう こま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし こながつお | たまねぎ にんじん しらすだき さやいんげん キャベツ こまつな もやし | さけ しょうゆ みりん かつおぶし す みそ | 73 | みそサラダは、みそを使ったドレッシングです。くがみり、野菜をおいしく食べることができます。 | | | | | | | | | |
| 16 金 | カツカレー | 運動会応援献立 だいこんサラダ | ぎゅう にゅう | | こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも こま パンこ さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | にんにく たまねぎ にんじん だいこん コーン こまつな | さけ しょうゆ みりん かつおぶし す みそ | 74 | 今日は明日の運動会にちなんだカツカレーです。カツとごはんではエネルギー補給になり、元気に動くことができます。 | | | | | | | | | |
| 19 月 | ごはん | 世界の料理 ポヨ・サルタード セビーチェ | ぎゅう にゅう | | こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ | きゅうにゅう とりこ えび いか | にんにく にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ コーン なし | さけ しょうゆ みりん クミンパウダー | 75 | ポヨサルタードは、ペルー料理です。ポヨは鶏肉、サルタードは炒め物という意味があります。 | | | | | | | | | |
| 20 火 | はちみつレモン トースト | ハンガリアンシチュー さんしょくソテー | ぎゅう にゅう | | パン はちみつ マーガリン あぶら こむぎこ オリーブオイル じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく | レモン にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー こまつな コーン | さけ しょうゆ みりん セロリ ソース カレー パプリカ トマトピューレ ケチャップ | 76 | ハンガリアンシチューは、ハンガリーの料理です。野菜がたくさん入ったブラウンシチューです。 | | | | | | | | | |
| 21 水 | マーボー豆腐どん | きのこことじゃこのサラダ | ぎゅう にゅう | かき | こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | にんにく しょうが にんじん だけのこ ねぎ だいこん もやし こまつな しめじ かき | さけ しょうゆ みりん トウバンジャン しお | 77 | 今日は秋が旬の柿です。柿はビタミンCが豊富に含まれていて、風邪の予防に効果的です。 | | | | | | | | | |
| 22 木 | きつねごはん | ホッケのおろしソース じゃがいものごまだれサラダ | ぎゅう にゅう | ヨーグルト | こめ むぎ ごまあぶら さとう こま かたくりこ じゃがいも | ぎゅうにゅう あぶらあげ ほっけ ヨーグルト | にんじん だいこん こまつな にんにく | さけ しょうゆ みりん こしょう かつおぶし | 78 | ホッケのおろしソースは、揚げたホッケに大根おろしで作ったソースをかけます。さっぱりおいしい食べることができます。 | | | | | | | | | |
| 23 金 | いりたまごのせ なめし | あじのごまフライ ぶたにくのしょうがいため | ぎゅう にゅう | | こめ あぶら ごま さとう こむぎこ パンこ | きゅうにゅう あじ とうにゅう ぶたにく たまご | こまつな しょうが にんにく たまねぎ にんじん | さけ しょうゆ しお みりん ソース | 79 | あじのごまフライは、フライの衣にごまを入れて作ります。ごまには、セサミンが含まれていて、体に良いです。 | | | | | | | | | |
| 26 月 | スパゲティ ミートソースあえ | むらさきいものパイ (バター・なまくりーむいり) オニオンドレッシングサラダ | ぎゅう にゅう | | こめ さとう あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも | きゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム パイシート | にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン きゅうり | ケチャップ トマトピューレ ソース す しょうゆ みりん | 80 | 今日は奥村山でとれたむらさき芋を使って作るむらさき芋のパイです。むらさき芋には、アントシアニンという栄養が含まれています。 | | | | | | | | | |
| 27 火 | いろどりどん | だいずといりこあげ キャベツのおかかサラダ | オレノツ ジュース | | こめ さとう かたくりこ あぶら こま | さけ ぶたにく いりこ だいず | にんにく しょうが にんじん こまつな もやし キャベツ みかんジュース | さけ しょうゆ みりん しお | 81 | 今日のいろどり丼は、鮭やひき肉、小松菜の色どりの良い具をご飯にかけて食べます。 | | | | | | | | | |
| 28 水 | だいずとツナ のごはん | おこのみやきふうたまごやき どさんこじる | ぎゅう にゅう | | こめ さとう あぶら オリーブオイル じゃがいも | ぎゅうにゅう だいず たまご マグロのオイルづけ ぶたにく わかめ かつおぶし のり | にんじん キャベツ はんのうねぎ コーン こまつな | さけ しょうゆ みりん ソース かつおぶし しお こしょう こんぶ みそ | 82 | お好み焼き風たまご焼きは、卵焼きにキャベツやかつお節を入れ、ソースをかけて食べます。 | | | | | | | | | |
| 29 木 | とりごぼうピラフ | しろみざかなのピザやき (チーズいり) やさしいときのこのソテー | ぎゅう にゅう | かき | こめ むぎ オリーブオイル あぶら さとう | きゅうにゅう とりこ あぶらあげ ホキ チーズ ベーコン | ごぼう にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン コーン エリンギ ほうれんそう しめじ かき | さけ しょうゆ みりん トマトピューレ ケチャップ | 83 | やさしいときのこのソテーは、秋が旬のきのこをたくさん使った料理です。きのこには、食物繊維が豊富に含まれています。 | | | | | | | | | |
| 30 金 | てづくりおもちパン (バター・ぎゅうにゅう・なまくりーむいり) | パンプキンチャウダー (バター・ぎゅうにゅう・なまくりーむいり) ツナサラダ | ぎゅう にゅう | | こむぎこ さとう バター こま むらさきいも さつまいも | ぎゅうにゅう たまご クリーム ベーコン まぐろのオイルづけ | たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ こまつな もやし | トマトピューレ しお こしょう ベーキングパウダー しょうゆ | 84 | 今日はハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったパンプキンチャウダーです。おもちパンもさつまいもをむらさき芋を使うカラフルなパンです。 | | | | | | | | | |

新型コロナウイルス感染症の予防対策として、ランチルームは使用しません。

給食目標
好き嫌いなく
食べよう

給食集金日
7日(水)
8日(木)

平均栄養価 (中学年)

エネルギー 634 kcal たんぱく質 21.4g
脂質 27.1% 塩分 2.18g

食欲の秋!!

食材は都合により変更になる場合があります。



