

10がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金
10がつきゅうしょくよてい 2(水) ぜんこうせいおべんとう 4(金) SDGs きゅうしょく 8(水) ぜんこうせいおべんとう 9(水) めのあいごデーこんだて 10(木) きゅうしょくなし 14(月) スポーツのひ 16(水) きゅうしょくなし 21(月) 4・6年生おべんとう 23(水) 5年生おべんとう 29(水) おたんじょうびこんだて 30(水) つくば市友好姉妹都市こんだて	1 チキンサラダ あさりいり ホワイト シチュー こくとうパン	2 おべんとうの日 (郡山市合奏祭) おべんとう わかめ スープ キムたくごはん	3 すきこんぶの こうみあえ ミニにくまん タンメン のしる ちゅうかめん	4 こおりやましせいしこう 100しゅうねんきねん SDGs きゅうしょく おかかマヨあえ さばみそに ごはん さつまいもじる
7 もやしと こまつなのナムル ぎょうざ マーポー どうふ むぎごはん	8 おべんとうの日 (陸上交歓会) おべんとう わかめ スープ キムたくごはん	9 めのあいごデーこんだて ブルーベリー セリー はるさめのごまずあえ わかめ スープ キムたくごはん	10 きゅうしょくなし (就学時けんしん) きゅうしょくなし (就学時けんしん)	11 いそびたし もどりがつおの ごまみそあえ ごはん だいこんと ふうのみそしる
14 スポーツのひ スポーツのひ	15 じゅうさんやこんだて だいずプリン キャベツのごまあえ おいもくりごはん とんじる	16 きゅうしょくなし (小教研) きゅうしょくなし (小教研)	17 しょくいくのひ こんだて はくさいのおひたし だいがくいも ごもくうどん のしる ソフトめん	18 ヨーグルト かいそうと ゆでやさいのサラダ きのこ カレーライス
21 1・2・3・5ねんせい きゅうしょく きのこいり おひたし サンマもみじに さといも のみそしる ごはん 4・6ねんせい おべんとう	22 さつまいも スティック カミカミサラダ すいとん アップルパン	23 5ねんせい いがい きゅうしょく もやしのラーゆあえ にくシューマイ ぶたにくと やさいの ちゅうかに むぎごはん 5ねんせい おべんとう	24 レモンソーダゼリー えだまめいり ツナサラダ ミネストローネ スープ しょくパン	25 ほうれんそう のごまあえ とりのたつたあげ むぎごはん えのきたけ のみそしる
28 ひじきふりかけ からしあえ なまあげの にくみそに むぎごはん	29 おたんじょうび おいわいこんだて Happy Birthday! おたんじょうび おいわいこんだて	30 つくばしゅうこう しまいとしこんだて なつとう こまつなとたまごの あえもの ごはん ぬっぺじる	31 パンプキンパロア キャベツサラダ ハンバーグ パンプキン スープ コッペパン	☆しゅんのしょくざい☆ ・かぼちゃ・さば ・きのこ・さんま ・くり・もどりがつお ・ごぼう ・さつまいも ・さといも など ☆しゅんのしょくざい☆ ・かぼちゃ・さば ・きのこ・さんま ・くり・もどりがつお ・ごぼう ・さつまいも ・さといも など



10月こんだてひょう



2024年10月

明徳小学校

日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	33群 たんぱく質 脂質 塩分量	
1 火	風輪パン			小麦粉、黒砂糖			600 kcal	
	あさり入りホワイトシチュー		鶏肉、あさり	じゃがいも	にんじん、ブロッコリー	玉ねぎ	27.4 g	
	チキンサラダ	○	ソフトチキン	さとう	ごまつな	コーン、キャベツ	18.2 g	
2 水	お弁当 (郡山市 合奏祭のため)							2.3 g
3 木	タンメン		豚肉、なると	中華めん	油	にんじん、にら	624 kcal	
	ミニ肉まん			肉まん		キャベツ、玉ねぎ、きくらげ、たけのこ、しょうが、にんにく	28.7 g	
	ずき昆布の旨味あえ	○		ずき昆布	ごま油	ごまつな	17.9 g	
4 金	◇SDGs給食						620 kcal	
	ごはん			米			24.8 g	
	さばみそ煮	○					21.7 g	
	おかかマヨあえ		かつお節		卵黄、マヨネーズ	ほうれんそう、にんじん	2.2 g	
7 月	ママー豆腐		豚ひき肉、豆腐、大豆、みそ	さとう、かたくり粉	油	にら、にんじん	665 kcal	
	蒸しぎょうざ	○		ぎょうざ		ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	30.4 g	
	もやしと小松菜のナムル			さとう	ごま油、白ごま	ごまつな	21.8 g	
8 火	お弁当 (陸上 交歓会のため)							2.3 g
9 水	◇目の健康デーこんだて						603 kcal	
	キムたくごはん		豚ひき肉	米	ごま油、油	はくさい(キムチ)、干切りたくあん、大根	23.1 g	
	春雨のごま酢あえ	○	鶏きん	鶏豆はるさめ、さとう	ごま油、白ごま	にんじん	19.1 g	
	わかめスープ		なると、豆腐	わかめ		にんじん	2.9 g	
10 木	給食なし (就学時健康診断)							
11 金	ごはん			米			614 kcal	
	栗りがつおのごまみそあえ	○	かつお、大豆、みそ	かたくり粉、さとう	油、白ごま		26.3 g	
	揚げたし			きざみのり		ごまつな	21.0 g	
14 月	スポーツの日							
15 火	◇十三夜こんだて						600 kcal	
	おいも栗ごはん			米、さつまいも	くり		23.0 g	
	キャベツのごまあえ	○		さとう	白ごま	ごまつな	17.4 g	
16 水	豚汁		豆腐、豚肉、みそ、かつお節	じゃがいも、こんにゃく	油	にんじん	2.0 g	
	大豆プリン		豆腐プリン				2.0 g	
17 木	給食なし (小教研 半日研修会のため)							
18 金	◇食育の日						670 kcal	
	五目うどん	○	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、かつお節	ソフトめん		にんじん	26.9 g	
	大学いも			さつまいも、さとう、水あめ	油、黒ごま		17.6 g	
	白菜のおひたし					ごまつな、にんじん	2.3 g	
21 月	きのこカレーライス	○	豚ひき肉、大豆	米、麦、じゃがいも	油	にんじん	680 kcal	
	海藻とゆで野菜のサラダ			海藻ミックス	さとう	ごま油	24.8 g	
	ヨーグルト			ヨーグルト			21.0 g	
22 火	※10/21(月)…1・2・3・5年生：給食あり、 4・6年生：お弁当 (4年生…見学学習、6年生…給食 数調整)							2.5 g
23 水	ごはん			米			621 kcal	
	さんま紅煮	○	さんま	さとう、かたくり粉		パプリカ	27.2 g	
	きのこ入りおひたし					ごまつな	23.8 g	
	風芋のみそ汁		生揚げ、みそ、かつお節	白玉ふ、さといも		にんじん	1.7 g	
24 木	アップルパン			小麦粉、さとう			607 kcal	
	すいとん	○	豚肉	すいとん粉	ごま油	にんじん、ほうれんそう	25.6 g	
	かみかみサラダ (カミカミ)		無塩煮ポレンスハム	さとう	油、白ごま	にんじん	15.1 g	
25 金	※10/23(水)…5年生以外：給食あり、 5年生：お弁当 (5年生…3校交流)							2.5 g
26 土	ごはん			米、麦			638 kcal	
	豚肉と野菜の中華煮	○	豚肉	かたくり粉	油、ごま油	にんじん、ピーマン	24.7 g	
	肉シューマイ						21.3 g	
29 火	もやしのラー油あえ				ごま油、白ごま	ほうれんそう	1.9 g	
	食パン			小麦粉			618 kcal	
	枝豆入りツナサラダ	○	ツナ油揚げ	じゃがいも、マカロニ	油	にんじん、トマト缶、パセリ	24.2 g	
30 水	ミネストローネスープ			レモンソーダゼリー			18.4 g	
	ごはん			米、麦			2.0 g	
	鶏肉の竜田揚げ	○	鶏肉	かたくり粉	油	しょうが	613 kcal	
31 木	ほうれん草のあえもの			さとう	白ごま	ほうれんそう、にんじん	27.8 g	
	えのきたけのみそ汁		豆腐、みそ	煮干し	じゃがいも	にんじん	19.2 g	
	ごはん			米、麦			2.1 g	
28 月	ひじきふりかけ	○		ふりかけひじき			609 kcal	
	生揚げの肉みそ煮		豚ひき肉、生揚げ、みそ	じゃがいも、さとう	油	にんじん、ピーマン	27.0 g	
29 火	からしあえ				ごまつな、にんじん	玉ねぎ	19.4 g	
30 水	10がつ おたんじょうびおいおいこんだて							2.0 g
31 木	きなこ揚げパン			きな粉(大豆)	小麦粉、粉糖	油	606 kcal	
	ポトフ	○	豚肉、ウインナー	じゃがいも		にんじん、パセリ	23.0 g	
	フレンチサラダ			さとう			21.0 g	
32 金	風産りんごコンポート			きび糖		コーン、キャベツ	1.9 g	
	◇つくば市友好姉妹都市こんだて					りんご、レモン果汁	578 kcal	
	ごはん			米			26.1 g	
33 土	納豆	○					17.1 g	
	たまご			さとう	油、白ごま、ごま油	ごまつな	2.0 g	
	小松菜と玉子のあえもの			さといも、こんにゃく		にんじん	2.0 g	
34 日	ぬっぺ汁 (つくば市)			油揚げ、ずるめいか、かつお節			621 kcal	
	コッパパン			小麦粉			23.9 g	
	ハンバーグ	○	豚肉ハンバーグ		油	にんじん	20.0 g	
35 月	キャベツサラダ			さとう	油	にんじん	23.9 g	
	パンブキンスープ			豆乳	油	かぼちゃペースト、パセリ	2.9 g	
36 火	パエリア					玉ねぎ	2.9 g	

*食材の都合等で、献立内容が変更になる場合があります。 *学校給食用のご飯は、郡山産米のあさか舞を使用しています。