

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	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	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 きのこと 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! むぎごはん	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 絵



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 2.3 g
2 水	お弁当 (郡山市 合奏祭のため)						
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			28.7 g
	ずき昆布の旨味あえ		ずき昆布	さとう	ごま油	ごまつな	17.9 g 2.2 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	さつまいも汁		豆腐、みそ、かつお節	さつまいも	にんじん	はくさい、ねぎ	かつおだし
	麦ごはん			米、麦			665 kcal
	マーボー豆腐	○	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	30.4 g
8 火	蒸しぎょうざ		ぎょうざ		ごま油、白ごま	ごまつな	21.8 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	2.3 g
9 水	お弁当 (陸上 交歓会のため)						
	◇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	しょうゆ、みりん
	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	しょうゆ、ラー油、酢
10 木	わかめスープ		なると、豆腐	わかめ		にんじん	19.1 g 2.9 g
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー	だし、しょうゆ、こしょう、中華だし
	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
	磯びたし			きざみのり		ごまつな	しょうゆ
14 月	大根と鶏のみそ汁		油揚げ、みそ、かつお節	じゃがいも、白玉ふ	にんじん	だいこん、ねぎ	21.0 g 2.0 g
	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	キャベツ
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	17.4 g 2.0 g
	大豆プリン		豆腐プリン				かつおだし
17 木	給食なし (小教研 半日研修会のため)						
	◇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	干しいたけ、れんこん、ねぎ
	大学いも			さつまいも、さとう、水あめ	油、黒ごま		しょうゆ、みりん、塩、白だし
18 金	白菜のおひたし				ごまつな、にんじん	はくさい	しょうゆ
	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	しょうゆ、白だし
	海藻とゆで野菜のサラダ		海藻ミックス	さとう	ごま油		玉ねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、わかめ、にんじん、しょうが
21 月	ヨーグルト		ヨーグルト				キャベツ
	※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)						
	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	だいこん
22 火	きのこ入りおひたし				ごまつな	ぶなしめじ、キャベツ	しょうゆ、みりん、塩、酢
	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	ねぎ	しょうゆ、白だし
	アップルパン	○		小麦粉、さとう		りんご	かつおだし
23 水	すいとん		豚肉	すいとん粉	ごま油	にんじん、ほうれんそう	りんご
	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	ケトン酸
	さつまいもスティック			さつまいも、さとう			たけのこ、ねぎ、干しいたけ
24 木	※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)						
	麦ごはん			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	キャベツ、玉ねぎ、干しいたけ、きくらげ、たけのこ
	肉シューマイ		肉シューマイ		ごま油、白ごま	ほうれんそう	玉ねぎ、はくさい、かぶ
24 木	もやしのラー油あえ						しょうゆ、ラー油
	食パン			小麦粉			1.9 g
	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	りょくとうもやし
25 金	ミネストローネスープ		レモンゼリー				キャベツ、玉ねぎ、枝豆
	麦ごはん			米、麦			こしょう
	鶏肉の竜田揚げ	○	鶏肉	かたくり粉	油	しょうが	しょうゆ、ラー油
28 月	ほうれん草のあえもの		ほうれん草	さとう	白ごま	ほうれんそう、にんじん	しょうゆ
	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	キャベツ
	麦ごはん			米、麦			えのきたけ、ねぎ
29 火	ひじきふりかけ	○		ふりかけひじき			しょうゆ、酢
	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	玉ねぎ
	からしあえ				ごまつな、にんじん	りょくとうもやし	しょうゆ、からし粉
30 水	10がつ おたんじょうびおいおいこんだて						
	きなこ揚げパン			きな粉(大豆)	小麦粉、粉糖	油	
	ポトフ	○	豚肉、ウインナー	じゃがいも		にんじん、パセリ	玉ねぎ、はくさい、かぶ
	フレンチサラダ		無塩煮ハム	さとう			塩、こしょう、しょうゆ、マヨネーズ
31 木	風産りんごコンポート			きび糖		りんご、レモン果汁	21.0 g 1.9 g
	◇つくば市友好姉妹都市こんだて						578 kcal
	ごはん			米			26.1 g
納豆	○						17.1 g
たまご		さとう	油、白ごま、ごま油	ごまつな	キャベツ	しょうゆ	2.0 g
小松菜と玉子のあえもの		油揚げ、ずるめいか、かつお節	さといも、こんにゃく	にんじん		だいこん、ごぼう、れんこん、干しいたけ	こんがだし、しょうゆ、塩、みりん、塩
ゆづ汁 (つくば市)							609 kcal
コップパン				小麦粉			27.0 g
ハンバーグ	○	豚肉ハンバーグ					19.4 g
キャベツサラダ				さとう	油	にんじん	玉ねぎ
パンブキンスープ		豆乳			かぼちゃペースト、パセリ	玉ねぎ	しょうゆ、みりん
パエリア				パエリアソース			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。