



# 10月のこんだてひょう



南陽市立漆山小学校

日	こんだて		ねつ ちから 熱や力になるもの	からだ 体をつくるもの	からだ ちやうし 体の調子をととのえるもの	
			きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	
3 (月)			ごはん・じゃがいも でんぶん・あげあぶら さとう	ぎゅうにゅう・ごやどうふ あぶらあげ・にほし・さけ	もやし・にんじん・ねぎ キャベツ・しょうが	
4 (火)			ごはん・ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	にんにく・にんじん・たまねぎ・たけのこ ほうれんそう・だいこん・えのき はくさいキムチ・ねぎ・りんご	
5 (水)			ごはん・ふ サラダあぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・とうふ・かつおぶし なまあげ・ぶたにく	にんじん・しめじ・ねぎ・わかめ たけのこ・ほししいたけ・ピーマン しょうが・キャベツ・オレンジ	
6 (木)			ごはん・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・たまご・とうふ かつおぶし・ぎょうぎ・きりこんぶ さつまあげ・あぶらあげ	ねぎ・にんじん・ほししいたけ いんげん	
11 (火)			ごはん・ごまあぶら サラダあぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび うずらたまご・とうふ わかめ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・たけのこ はくさい・ほししいたけ・ねぎ えのき・りんご	
12 (水)			ごはん・じゃがいも ふ・でんぶん あげあぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とりにく さば	たまねぎ・みつば・にんじん ほししいたけ・しめじ・まいたけ おかひじき・キャベツ	
13 (木)			ごはん・さといも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまあげ オムレツ	しめじ・ねぎ・だいこん・にんじん ほうれんそう・キャベツ	
17 (月)			ごはん・さといも・ごま てんぷら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ にほし・ささかま	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ キャベツ・もやし	
18 (火)			ごはん・じゃがいも マーガリン・カレールー あんにとろろ	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・アブルソース ミックスフルーツ・アロエ ナタデココ・バナナ	
20 (木)			ごはん・ごまあぶら・あげあぶら はるさめ・サラダあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ベーコン・たまご いか・ぶたにく	コーン・にんじん・ほししいたけ ねぎ・チンゲンさい・たけのこ・たまねぎ ピーマン・あかピーマン・きピーマン	
21 (金)			こめこパン・さつまいも マーガリン・こむぎこ バター・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・とりにく なまクリーム・チーズ	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・しめじ・キャベツ むきまめ・コーン	
24 (月)			ごはん・けんちんじる ぶたにくとキャベツのしおこうじいため くだもの	ごはん・ごまあぶら サラダあぶら・ごま	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう キャベツ・もやし・にら・たまねぎ たけのこ・にんにく・りんご	
25 (火)			ごはん・マーボーどうふ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく ひじき・ハム	にんじん・ねぎ・にら・しょうが・にんにく ほししいたけ・むきまめ・コーン	
26 (水)			きのこごはん・すましじる おかかあえ	ごはん・サラダあぶら はるさめ	しめじ・エリンギ・ほししいたけ まいたけ・にんじん・ごぼう えのき・ねぎ・ほうれんそう・もやし	
27 (木)			ごはん・ふりかけ・たまごスープ かぼちゃコロッケ・ポイルキャベツ	ごはん・あげあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ たまご・ベーコン かぼちゃコロッケ	にんじん・たまねぎ・パセリ・キャベツ
28 (金)	<b>おきごうしょうがこうさんのリクエストメニューです。お楽しみに!</b>					
31 (月)			ごはん	ぎゅうにゅう・はんぺん がんも・さつまあげ・こんぶ うずらたまご・なつとう・チーズ のり・ハム・かつおぶし	だいこん・にんじん ほうれんそう・みかん	

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。