



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

じょうぶ からだ つく しょうじ 丈夫な体を作る食事をとろう

にち よる 曜	こんだて名	主な材料とそのはたらき							
		赤 からだ 体をつくる		緑 からだ 体の調子を整える		黄 からだ 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	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など		
タンパク質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
1 水	ごはん ぎゅうにゅう みそすいとんじる	とりにく まめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	こめ	すいとん		
	ぶたにくとれんこんの あまからいため	ぶたにく		にんじん	れんこん エリンギ にんにく	さとう		ごまあぶら	
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト						
2 木	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ	こめ	はるさめ		
	とうふナゲット(2こ)	とうふ ぎょにく			たまねぎ	こむぎこ		だいずあぶら こめあぶら	
	キャベツのあえもの				キャベツ	さとう		ごまあぶら	
3 金	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	だいちのインドに コーンサラダ	だいち ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	さとう		サラダゆ	
④ 6 月	ごはん ぎゅうにゅう いもに	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	こめ	さといも さとう		
	ほうれんそうと ツナのおひたし	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		しろごま	
	つきみだんご					こめこ さとう			
	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみそしる	とうふ あぶらあげ とりにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ			
7 火	ちくわのおこのみあげ(2こ)	ちくわ	あおのり		しょうが	こむぎこ でんぷん		こめあぶら	
	ポイルやさい こぶくろたまごなし マヨネーズ			ブロッコリー				たまごなし マヨネーズ	
8 水	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	あきあじシチュー ハンバーグの トマトソースかけ	チキンウインナー とうにゅう	チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム えだまめ	さつまいも くり しろいんげんまめ ホワイトルウ		バター	
9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかかいせんうまに	いか ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ おおむぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	あげぎょうざ(2こ) みかん	ぶたにく			キャベツ みかん	こむぎこ		こめあぶら	
	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい			
10 金	こうやどうふのたまごとし さばぎんがみやき ブルーベリーゼリー	とりにく かまぼこ たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう			
	ごはん ぎゅうにゅう	さば みそ	ぎゅうにゅう		ブルーベリー	さとう			
④ 14 火	さわにわん まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	ぶたにく かまぼこ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たけのこ ごぼう	こめ	ながいも		
	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			さとう			
	むぎみそのみそしる にくやさしいため かたぬきチーズ	とうふ とりにく むぎみそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ	さといも			
16 木	にくやさしいため	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく	さとう でんぷん		こめあぶら	
	ごはん はっこうにゅう じゃがいものぶたそぼろに とりにくとたまねぎのてりかけ	なまあげ ぶたにく とりにく	はっこうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ えだまめ たまねぎ	こめ	じゃがいも さとう さとう でんぷん	こめあぶら	
17 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 おがなしフルーツミックス	ぶたにく だいち ぎゅうにゅう	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	さとう トマトルウ			
					なし パイナップル みかん	さとう			

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・フライ缶のおかずに、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)。

曜日	10月 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	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・種実など 脂質
20月	むぎごはん ぎゅうにゅう サボテンきしめん にくだんごのあまずあん	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん さやいんげん	だいこん えのきたけ ねぎ たまねぎ	こめ おおむぎ サボテンきしめん パンこ さとう でんぷん	こめあぶら
21火	ごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイいり はっぼうさい きりぼしだいこんとツナの サラダ いわしのほしごさかな	えび うずらたまご ぶたにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	こめ さとう でんぷん さとう さとう	ごまあぶら しろごま サラダゆ
22水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さんまフライ ポイルキャベツ こぶくろソース	とうふ ぶたにく まめみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	こめ おおむぎ さといも パンこ	こめあぶら	
23木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう シェフのやさしいチャウダー スラッピージョー	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	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 たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも ホワイトルウ レンズめめ パンこ さとう	
24金	ごはん ぎゅうにゅう トックスープ じゃがいものちゅうかいため きらずあげ	とりにく ベーコン おから	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ とうもろこし たけのこ	こめ トック じゃがいも さとう こむぎこ さとう	ごまあぶら なたねあぶら
27月	① 27 28 むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのもの いわしのしょうがに	ぶたにく さつまあげ だいず いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん しょうが	こめ おおむぎ さといも さとう	
28火	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもだんごじる きりぼしだいこんの ソースいため パナナチップス	かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きりぼしだいこん パナナ	こめ じゃがいも でんぷん さとう	こめあぶら ココナッツゆ
29水	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそに ごもくきんぴら	なまあげ ぶたにく うずらたまご まめみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	こんにゃく しいたけ しょうが ごぼう れんこん こんにゃく	こめ おおむぎ さとう さとう	こめあぶら しろごま ごまあぶら
30木	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこのキーマカレー シャキシャキポテトサラダ ブルーン	ぶたにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ にんにく きゅうり とうもろこし ブルーン	こめ おおむぎ カレールウ じゃがいも	オリーブゆ たまごなし マヨネーズ
31金	しらすまうどん ぎゅうにゅう ごもくうどんのしる かぼちゃコロッケ ミニようなしゼリー	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな かぼちゃ	だいこん ごぼう しいたけ たまねぎ ようなし	うどん じゃがいも パンこ さとう	こめあぶら

やまがたけん きょうどりょうり
山形県の郷土料理

むいか げつ 6日(月) 「いも煮」



山形県では、親しい人達と「いも煮鍋」を囲んで、さといもの収穫に感謝する会があります。山形県の人々の団らんにかかせない料理です。

おうぼこんだて
応募献立

30日(木) 「きのこのキーマカレー」



山王小学校の児童が考えた料理です。
応募者のコメント
野菜、きのこが小さいので嫌いな子もおいしく食べられます!!

<学校給食費の納期限等のお知らせ>

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
305円 (保護者負担額 245円)	9月分	令和7年10月31日(金)	4,655円	19日
	10月分	令和7年12月1日(月)	5,390円	22日

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までをお願いします。
※ 給食提供日の4日前(土日祝休日等を除く)までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

眼科 / 小児眼科
平田眼科
TEL.0568-84-6638
19号沿い 清水屋東