

# 10月

# のこんだてひょう



2019年

甲斐市立竜王東小学校

日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのしょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
10/2 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	がんもどきのにくみそかけ	がんもどき ぶたにく だいす みそ コチュジャン	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ えだまめ	あぶら さとう かたくりこ	
	ごしきサラダ かすじる	かまぼこ ぶたにく こうやどうふ みそ	キャベツ きゅうり コーン こんにゃく ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ	ナムドレッシング ごま さつまいも あぶら さけかす	
3 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのさんがやき	あじ みそ とりにく たまご きゅうにゅう とうふ ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが	さとう パンこ ごま かたくりこ	
	ちぐさあえ とうふのみそしる りんご	わかめ たまご とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな にんじん りんご	さとう ごまあぶら	
4 (金)	ミルクパン			ミルクパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのトマトに	とりにく	にんじん たまねぎ しめじ にんにく あかさかとまと グリーンピース バジル	オリーブオイル さとう	
	スパゲティのおろしあえ とうふりりスープ	ツナ ウインナー とうふ たまご	きゅうり にんじん えだまめ コーン きくらげ たまねぎ えのきたけ こまつな	スパゲティ かたくりこ	
7 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホイコーロー	ぶたにく テンメンジャン トウバンジャン コチュジャン	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン にんにく	かたくりこ ごまあぶら	
	はるさめサラダ とうふのピリからスープ くわのはスコーン	わかめ たまご ハム とうふ トウバンジャン	パプリカ きゅうり こまつな きくらげ にんじん チンゲンサイ コーン ニラ	はるさめ わふうドレッシング さとう ホクホク粉 バター	
8 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃものいそフライ こうやどうふのたまごとし とりごぼうのみそしる	ししゃも あおのり こうやどうふ たまご とりにく とうふ みそ	グリーンピース しいたけ ごぼう こんにゃく にんじん えのきたけ しめじ ねぎ みかん	あぶら てんぷらこ パンこ さとう あぶら	
	きっかみかん				
9 (水)	こどもパン			こどもパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキングラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ほうれんそう パセリ マッシュルーム	バター ベシメルソース なまクリーム マカロニ	5年生なし
	イタリアンサラダ	ツナ	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり	イタリアンドレッシング	
トマトスープ	ウインナー あさり	レタス たまねぎ あかさかとまと こまつな			
		しょうが にんじん ごぼう グリーンピース	こめ むぎ さとう あぶら		
10 (木)	<b>※めのあいごてーこんだて</b>				
	そぼろごはん	ぶたにく たまご	にんじん ごぼう グリーンピース	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えびとさつまいものマリネ	えび だいす	パプリカ かぼちゃ えだまめ	さつまいも あぶら さとう ごま かたくりこ	
11 (金)	とうにゅうじる	とうにゅう ウインナー とうふ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー ナタデココ	クールゼリー	
	<b>※じゅうさんやこんだて</b>				
	げんまいごはん			こめ げんまい	
15 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おつきみわん	ぶたにく とうふ	ねぎ しいたけ にんじん たけのこ かぼちゃ コーン	しらたまこ パンこ かたくりこ	2・4年生 無し
	さつまいものごまあえ		いんげん コーン ごぼう パプリカ	さとう マヨネーズ ごま さつまいも	
	ふのすましじる かき	ふ とうふ	えのきたけ しいたけ こまつな にんじん かき		
むぎごはん			こめ むぎ		
15 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのカレ-ふうみあげ	さば	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら	
	こんにゃくのおかかに とうふとえのきたけのみそしる ひめりんご	とりにく ちくわ かつおぶし とうふ みそ ベーコン	いんげん だいこん にんじん こんにゃく えのきたけ こまつな ねぎ コーン ひめりんご	さとう	

16 (水)	わふうバーガー	ぶたにく だいす	にんにく しょうが ごぼう	まるパン パンこ	1年生なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご	れんこん たまねぎ にんじん	さとう かたくりこ	
	たまごサラダ	たまご ハム	キャベツ にんじん きゅうり コーン	マヨネーズ	
	わかめスープ	わかめ	こまつな えのきたけ にんじん	ごま	
	ヨーグルトポンチ	ヨーグルト	パイン みかん	さとう いちごゼリー	
17 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	3・6年生 無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おさかなメンチカツ	ぶたにく とりにく さけ	にんにく しょうが たまねぎ	あぶら	
	カミカミサラダ	とうふ たまご ｽｷﾞﾐﾙｸ	キャベツ	パンこ こむぎこ さとう	
	なめこのみそしる	するめ	ごぼう だいこん にんじん きゅうり	ごま	
18 (金)	シーフードカレー	いか えび あさり	たまねぎ にんじん あかさかとまと	こめ むぎ あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが グリーンピース	カレールー じゃがいも	
	オムレツ	オムレツ			
	エンサラダ	ベーコン	キャベツ ブロッコリー コーン		
	はちみつれもんゼリー		にんじん きゅうり	はちみつれもんゼリー	
21 (月)	キムチチャーハン	ぶたにく たまご	にんじん はくさい にんにく しょうが	こめ むぎ ごま	3-1デザート 希望献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ヤンニョムチキン	とりにく コチュジャン	にんにく	ごま ごまあぶら さとう	
	ちゅうかスープ	あさり ウィンナー	コーン にんじん たまねぎ ニラ		
	フルーツポンチ		きくらげ こまつな しょうが	オレンジジュース いちごゼリー	
23 (水)	しろごまたんたんうどん	とりにく コチュジャン	キャベツ にんじん ニラ ねぎ	うどん ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ きくらげ しいたけ	ごま かたくりこ	
	もちいりきんちゃくに	あぶらあげ	コーン こまつな にんにく しょうが		
	わかめともやしのナムル	わかめ ハム トウバンジャン		さとう もち	
	くりドーナッツ	とうふ	にんじん きゅうり もやし にんにく	ごま ごまあぶら	
24 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのにくみそやき	とうふ ぶたにく チーズ	たけのこ たまねぎ しいたけ	さとう	
	いろどりサラダ	とりにく みそ トウバンジャン	ごぼう にんじん きゅうり	ごまあぶら	
	さつまいものみそしる	ひじき だいす	れんこん えだまめ コーン	ごま さとう	
25 (金)	むぎごはん			マヨネーズ	学校開放日
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さつまいも	
	さんまのかばやき	さんま	えのきたけ だいこん たまねぎ	あぶら	
	はくさいのにびたし	しらすぼし あぶらあげ	こんにゃく	こめ むぎ	
	のっぺいじる	とうふ かまぼこ		あぶら さとう ごま かたくりこ	
28 (月)	※ハロウィン献立			マロニー	3-2デザート 希望献立
	ハロウィンやきそば	ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ	やはたも かたくりこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	もやし しいたけ にんにく しょうが	クールゼリー カクテルゼリー	
	かくれんぼうしゅうまい	たら ぶたにく ウィンナー	たまねぎ しょうが グリーンピース		
	ピリからもやし	チーズ	にんじん	あぶら	
29 (火)	ちゅうかスープ	トウバンジャン	にんじん もやし こんにゃく コーン	ちゅうかめん	陸上記録会
	パンプキンプリン	とうふ とりにく たまご	にんじん きくらげ	しゅうまいのかわ さとう	
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	ごまあぶら かたくりこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごまあぶら ごま	
	タラのもみじやき	たら チーズ	たまねぎ にんじん	マヨネーズ	
30 (水)	やさいのそぼろに	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう いんげん	さとう あぶら ごま	
	もずくのみそしる	もずく とうふ みそ	こんにゃく チンゲンサイ		
	きっかみかん		にんじん こまつな しいたけ ねぎ		
	※創立記念献立		みかん		
	チョコクルクルパン			チョコクルクルパン	
30 (水)	ジョア	ジョア			
	ハッシュドビーフポテト	ワインビーフ	にんじん たまねぎ ピーマン	じゃがいも オリーブオイル	
	ひじきサラダ	ひじき とりにく	にんにく しょうが あかさかとまと	ごま イタリアンドレッシング	
	レタスのスープ	ウィンナー とうふ	えだまめ パプリカ キャベツ コーン		
	うめジャムゼリー		レタス たまねぎ こまつな	うめジャムゼリー	
		にんじん コーン			

\*都合により変更する場合があります。



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。  
 この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになって  
 いるため、酸味や苦味のある野菜を苦手とする子が多いようです。  
 しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するに  
 つれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さ  
 いころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽  
 しみを積み重ねていくことが大切です。





