



# のこんだてひょう



2023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	からだのしょうしきをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
10/4 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おこのみ焼きハンバーグ	ぶたにく たまご あおのり かつおぶし	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しょうが	パンこ	
	コーンソテー	ベーコン	コーン えだまめ にんじん にんにく マッシュルーム	バター マカロニ オリーブオイル	
	さつまじる	ぶたにく とうふ みそ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	さつまいも	
なし		なし			
5 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	2年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおのごまみそがらめ	かつお みそ	にんにく しょうが	さとう あぶら かたくりこ ごま	
	カミカミサラダ	するめ	ごぼう だいこん にんじん きゅうり	ごま	
	もずくのみそしる	とうふ みそ もずく	にんじん こまつな しいたけ ねぎ		
キャラメルプリン	ぎゅうにゅう スキムミルク		プリンのもと キャラメル		
6 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークカレー	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あかさかとまと いんげん りんご	あぶら カレールー じゃがいも	
	かいそうサラダ	かいそう とりにく	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン キャベツ しょうが レモンかじゅう	あぶら さとう ごま	
	ヨーグルトポンチ	ヨーグルト	バナナ パイン みかん	さとう カクテルゼリー	
10 (火)	*目の愛護デー-こんだて*				
	キャロットピラフ	ベーコン	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん しょうが にんにく えだまめ	こめ むぎ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいサーモンハンバーグのマスタードソースかけ	かいサーモン ぶたにく たまご かつおぶし みそ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ さとう	
	ポトフ	ウインナー	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも	
ブルーベリークレープ	とうにゅう だいず	ブルーベリー	こめこ あぶら		
11 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく みそ	たまねぎ りんご にんにく しょうが パプリカ	あぶら さとう	
	はるさめサラダ	ハム たまご	キャベツ にんじん きゅうり きくらげ こまつな	はるさめ わらうドレッシング	
	ホタテスープ	とうふ たまご ホタテ	しいたけ にんじん チンゲンサイ コーン しょうが	かたくりこ	
りんご		りんご			
12 (木)	バングラタン	ぶたにく チーズ	たまねぎ あかさかとまと パセリ	こどもパン バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポテトソテー	ウインナー	たまねぎ コーン パセリ	バター じゃがいも	
	ベジタブルスープ		レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん		
	ゼリーパンチ			レモンゼリー カクテルゼリー イチゴゼリー ナタデココ サイダー	
13 (金)	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			
	さけフライ	さけ あおのり		こむぎこ パンこ あぶら	
	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 こまつな こんにゃく	さとう あぶら ごま	
	とうにゅうじる	とりにく とうふ みそ とうにゅう	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	じゃがいも	
きっかみかん		みかん			
16 (月)	げんまいいりわかめごはん	わかめ		こめ げんまい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たいのもみじやき	たい チーズ	パセリ たまねぎ にんじん	マヨネーズ	
	ガーリックにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき にんにく しょうが いんげん	あぶら じゃがいも バター	
	なめこのみそしる	とうふ みそ	なめこ ねぎ こまつな にんじん		
タピオカプリン	ぎゅうにゅう スキムミルク		タピオカ プリンのもと		
17 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	1年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのしょうがに	とりにく	しょうが	さとう	
	やはたのにつけ	ぶたにく ちくわ	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん	やはたのいも あぶら さとう	
	わかめととうふのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ わかめ			
ブルーベリータルト	だいず とうにゅう	ブルーベリー	こめこ さとう		
18 (水)	ピピンパ	ぶたにく たまご みそ ｱﾝｸﾞﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ	ごぼう にんにく もやし にんじん ほうれんそう ぜんまい しょうが	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかとだいずのそあげ	いか だいず あおのり		さとう あぶら かたくりこ	
	ちゅうかスープ	ウインナー	しいたけ はくさい にんじん ニラ ねぎ にんにく コーン きくらげ	ごまあぶら	
	かき		かき		

19 (木)	*食育の日こんだて*		にんにく たまねぎ にんじん コーン いんげん しょうが	あぶら はちみつ バター こめ むぎ	4年生無し	
	アメリカンビーフライス	ワインビーフ				SDGsにつ いて知ろう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	グリーンサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ	イタリアンドレッシング		
ジュリアンヌスープ	かまぼこ	セロリー キャベツ にんじん えのきたけ				
	くわのはスコーン	ぎゅうにゅう	くわのは	バター ホットケーキミックスこ さとう		
20 (金)	きなこあげパン	きなこ		コッパン さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	サラダスパゲティ	ツナ	にんじん きゅうり えだまめ コーン	マカロニ わふうドレッシング		
	さっぱりミネストローネ	ウインナー あさり	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン パセリ あかさかさと	じゃがいも バター		
	みかん/パパロア	ぎゅうにゅう		カクテルゼリー みかん/パパロア		
23 (月)	くろパン			くろパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くりコロッケ			くり パンこ あぶら じゃがいも こむぎこ さつまいも		
	きりほしだいこんのツナサラダ	ツナ	きりほしだいこん にんじん きゅうり	ごま さとう ごまあぶら		
ワンドンスープ	ぶたにく	はくさい ニラ にんじん しいたけ ねぎ コーン きくらげ にんにく	ごまあぶら ワندان			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
24 (火)	むぎこはん			こめ むぎ	6年生無し	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう		
	カラフルきんぴら	ぶたにく	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ えだまめ パプリカ	あぶら さとう ごま		
	むらくもじる	たまご	えのきたけ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	かたくりこ		
	さつまいもとりんごのケーキ	たまご ぎゅうにゅう	りんご レモンかじゅう	さつまいも バター さとう 粉糖-砂糖		
25 (水)	*ハロウィンこんだて*			メロンパン ホイップクリーム チョコクッキー		
	おばけパン					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひじきのカレーサラダ	ひじき とりにく チーズ	えだまめ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー	さとう		
	パンブキンポタージュ	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ コーン えだまめ かぼちゃ	バター ポタージュのもと		
	ハロウィンゼリー		ブルーベリー	オレンジジュース クールゼリー		
26 (木)	にしよくどん	ぶたにく たまご	ごぼう にんにく しょうが にんじん	こめ むぎ さとう あぶら	6年生無し	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいがくいも			さつまいも ごま はちみつ あぶら		
	とりけんちんじる	とりにく みそ とうふ	こんにゃく にんじん しいたけ こまつな れんこん	あぶら		
	りんご		りんご			
27 (金)	*十三夜こんだて*					
	ふきよせごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ	こめ くりかんろに さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのうめジャムやき	とりにく	しょうが	うめジャム さとう		
	やさしいいそかあえ	のり	こまつな もやし キャベツ にんじん コーン			
	うずらのすましじる	うずらたまご とうふ	みずな しいたけ にんじん えのきたけ			
	おつきみだんご			おつきみだんご		
30 (月)	*創立記念こんだて*					
	おせきはん	あまなっとう		こめ もちこめ ごま		
	ジョア	ジョア				
	とりてばのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら		
	スイートポテトサラダ	ハム	えだまめ コーン にんじん	さつまいも コンドレッシング マネズ		
	ふのすましじる	とうふ ふ	えのきたけ しいたけ こまつな にんじん			
	おいわいケーキ	たまご ぎゅうにゅう	もも りんご ようなし くわのは	ホットケーキミックスこ バター メープルシロップ ホイップクリーム		

※献立は都合により変更する場合があります

みの あき しょくよく あき しゅん \* み かく たの

# 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

あき たの もの

秋に美味しい食べ物

新米、里いも、さつまいも、かぼちゃ、サマ、カツオ、サケ、サバ、なす、栗、まつたけ、梨、ぶどう、柿

め あい こ

## 10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえは、何でしよう? ...正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物 油と一緒にとると吸収率アップ!

にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草、かぼちゃ、ウナギ、ギンダラ