



10月 学校給食こんだてひょう

令和4年度 竜王北小学校

ひ ようび	こんだてめい		り ようび	あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	メモ
	主食	副食		ちやにくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとなるしよくひん	からだのちょうしを ととのえるしよくひん	
4 火	う どに んく ①	かまぼこサラダ② かくれんぼむしぱん③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	うどん ごま ごまあぶら さらだあぶら ブルーベリー ジャム ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ネギ ほししいたけ きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	ムシパンの中にか くれんぼしている のは???
5 水	グ ラ パ ン ①	ミネストローネ② ツナサラダ③ てづくりコーヒーゼリー④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく バター チーズ なまクリーム だいず ひよこまめ ソー セージ ツナ なまクリーム	パン オリーブオイル ドレッシング（乳卵不使用） コーヒーゼリーのもと	たまねぎ しめじ パセリ セロリ にんにく トマト にんじん たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	3ねん こうがい がくしゅう
6 木	まは いつ ごが はげ んん	もずくスープ① てづくりメンチカツ② だいこんホタテサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう いとかまぼこ どうぶ もず く ぶたにく たまご ハム ホタテ	こめ はつがげんまい こむぎこ ばんこ ドレッシング（乳卵不使用）	エノキ にんじん たまねぎ きょうな キャベツ たまねぎ だいこん にんじん キュウリ	てづくりのジュー シーメンチカツ
7 金	む ぎ こ は ん	とんじる① サバのしおこうじづけ② レンコンサラダ③ ぶどう④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぶたにく どうぶ みそ に ぼし さば ハム	こめ むぎ こんにゃく しおこうじ マヨネーズ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ネギ れんこん キュウリ にんじん ぶどう	
11 火	む ぎ こ は ん	とうにゅうやさいスープ① しろみざかなのあんかけ② こぎつねサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう どう ぶ みそ ホキ えだまめ いとかまぼ こ あぶらあげ かつおぶし ツ ナ	こめ むぎ かたくりこ	ごぼう ほうれんそう にんじん ネギ だいこ ん たまねぎ はくさい エノキ だいこん キャベツ しゅんぎく にんじん ブロッコリー	油揚げの入った香 ばしいサラダです
12 水	ペ ひ ロ ン き の ー ペ	クラムチャウダー② てづくりりんごケーキ③	① ② ③	ぎゅうにゅう ひじき えだまめ ベーコン ソーセージ とうにゅう あさり ぎゅうにゅう なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも ホットケーキミックス	しめじ にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん パセリ レモン りんご	ベーコンで洋風に あじつけしたひじ きをスパゲティと からめます
13 木	ち ゅう か ど ん ①	なるとスープ② ハムサラダ③ オレンジ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ うずらのだ まご なると とりにく ハム	こめ むぎ かきあぶら かたくりこ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	きくらげ にんじん はくさい だけのこ チン ゲンサイ コーン キャベツ ネギ キャベツ キュウリ ほうれんそう とうがらし オレンジ	
14 金	む ぎ こ は ん	きのこのおみそしる① チキンこみやき② こんさいサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう にぼし みそ とりにく ちくわ	こめ むぎ ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	なめこ しめじ エノキ ネギ にんじん ごま つな ネギ ゴボウ にんじん きょうな れんこん	17日～21日は、 たびするきゅう しよく。せかいの りょうりがきゅう しよくにでます
17 月	む ぎ こ は ん	たぬきじる① チキンなんばん② かみかみサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう にぼし なまあげ とりにく タマゴ イカ	こめ むぎ こんにゃく かたくりこ ケチャップ マ ヨネーズ ごま ドレッシング（乳たま ご不使用）	こまつな ネギ にんじん エノキ パセリ ピクルス たまねぎ ゴボウ にんじん キュウリ だいこん	チキンなんばん→ にほん (みやざきけん)
18 火	ン て バ づ ー く ガ リ ー ハ	やさいスープ② イカのマリネ③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅう にゅう バター チーズ ベーコン イカ	パン ケチャップ ばんこ じゃがいも つぶマスタード オリーブオイ ル さとう	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん キュウリ セロリ	ハンバーガー→ アメリカ

☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。



HAPPY HALLOWEEN



ひ ようび	こんだてめい		り んご う ら ば	あかのなかま ちやにくやほねを つくるしょくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとなるしょくひん	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえるしょくひん	メモ
	主食	副食					
19 水	○ ルーロー ①	だいこんスープ② につけたまご③ てづくりミカンゼリー④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② とりにく ③ たまご ④	こめ むぎ ごまあぶら かきあぶら オレンジジュース グールゼ リーのもと	チンゲンサイ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん エノキ ネギ にんじん みかん	ルーローハン→ たいわん
20 木	○ ラシュー メン①	トッポギ② ちゅうかナムル③ りんご④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② さつまあげ ウィナー ③ ハム ④	ラーメンのめん ラーメンスープ トッポギ コチュジャン み ずあめ トウバンジャン ごま かきあぶら	もやし はくさい にんじん ネギ たまねぎ はくさい(キムチ) にら キャベツ ほうれんそう きゅうり りんご	トッポギ→ かんこく
21 金	○ パエリア ①	やさいスープ② ホットサラダ③ ヨーグルトポンチ④		ぎゅうにゅう ① とりにく エビ あさり ② とりにく ③ ソーセージ ④ ヨーグルト	こめ むぎ オリーブオイル カレーこ つぶマスタート マヨネーズ さつまいも	たまねぎ トマト パセリ パプリカ ほうれんそう コーン にんじん かぼちゃ きゅうり ブロッコリー レモン ナタデココ なし パイナップル りんご もも	パエリア→ スペイン
24 月	○ やきミ そば①	やさいスープ② じゃんじゃこサラダ③ かぼちゃプリン④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく ② とりにく ③ かつおぶし しらすぼし ④ ぎゅうにゅう たまご なま クリーム	やきそば じゃがいも ごまあぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし ほうれんそう しめじ にんじん キャベツ はくさい にんじん しゅんぎく ブ ロッコリー かぼちゃ	4ねん こうがい がくしゅう
25 火	○ むぎこ はん	コーンスープ① マーボーはるさめ② ちゅうかサラダ③		ぎゅうにゅう ① たまご とりにく ② ぶたにく みそ ③ かまぼこ	こめ むぎ かたくりこ かたくりこ はるさめ かき あぶら ごまあぶら マヨネーズ ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ネギ コーン ネギ ニら ほししいだけ だけのこ だいずもやし こまつな にんじん キュウリ	
26 水	○ くりこ はん①	とうふのすましじる② サバのみそやき③ にびたし④ かき⑤		ぎゅうにゅう ① ② とうふ とりにく わかめ かつおぶし ③ さば みそ ④ ちくわ ⑤	こめ もちこめ くり ごま ふ	ネギ ネギ こまつな キャベツ しめじ にんじん カキ	秋のお楽しみ くりこはん
27 木	○ むぎこ はん	けんちんじる① とうふのそぼろやき② はりはりづけ③		ぎゅうにゅう ① にぼし ぶたにく ② とうふ とりにく みそ ③	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく マヨネーズ ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ネギ しいたけ たまねぎ ネギ にんじん だいこん きゅうり だいずもやし にんじん	
28 金	○ むぎこ はん	おみそしる① やはたいもコロッケ② ごぼうサラダ③ あじつけこざかな④		ぎゅうにゅう ① にぼし わかめ みそ ② とりにく たまご ③ ハム ④ カタクチイワシ	こめ むぎ やはたいも あぶら はんこ こむぎこ ドレッシング ごま	にんじん キャベツ しめじ ネギ たまねぎ にんじん ゴボウ にんじん きゅうり	1ねん こうがい がくしゅう
31 月	○ ナポリ タン①	パンプキンスープ② ハムサラダ③ てづくりハロウィंकッキー④		ぎゅうにゅう ① バター ソーセージ チーズ とりにく ぎゅうにゅう な まクリーム ひよこめ ③ ハム ④ バター たまご	スパゲティ オリーブオイル ケチャップ ドレッシング ホットケーキミックス さど う	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム かぼちゃ パセリ きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー かぼちゃ	ハロウィン給食



☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。