



# 10月 学校給食こんだてひょう

令和6年度 竜王北小学校

ひょうび	こんだてめい		あかのなかま ちやくやくほねを つくるしよくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとになるしよくひん	みどりのなかま からだのちようしを ととのえるしよくひん	本となかよし給食 の紹介
	主食	副食				
1 火	むぎごはん	のっぺいじる① ぶりてりやき② くたくたに③ いもチップス④	ぎゅうにゅう ① どりだま いとかまぼこ (にゅうたまごふししょう) ② ぶり ③ なまあげ さつまあげ ④	こめ むぎ さつまいも	ごぼう エノキ にんじん こんにゃく ネギ こまつな はくさい にんじん とうがらし	こんげつは本となかよし給食があります。今回のテーマは『こまったさんシリーズ』より
2 水	げんまいごはん	たんたんもずくスープ① チンジャオロース② もやしナムル③	ぎゅうにゅう ① もずく ぶたにく みそ ② ぶたにく ③ ハム	こめ げんまい ごまあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら ごまあぶら	にんじん ネギ チンゲンサイ ピーマン たけのこ きゅうり もやし にんじん ニラ こまつな	
3 木	ペピロリンキチの1ペ	クラムチャウダー② てづくりりんごケーキ③	ぎゅうにゅう ① ベーコン ひじき ② ぎゅうにゅう とうじゅう ソーセージ あさり ③ パター たまご きゅう にゅう なまクリーム	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	えだまめ にんじん たまねぎ しめじ たまねぎ にんじん パセリ りんご(かねつ) レモン(かねつ)	りんごをてづくり ケーキでおいしく いただきます
4 水	いうしでん1かど1ツうかか	ツナサラダ② キラキラパンチ③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく たまご ② ツナ ④ ぎゅうにゅう あんじんと うら	こめ むぎ カレールウ ばんこ ドレッシング(にゅうたま ごふししょう) サイダー セリー	エリンギ たまねぎ にんじん しめじ ピーマン りんご(かねつ) にんじん きゅうり コーン フロッコリー キャベツ なし ぶどう みかん おうとう ナタデココ (すべてかねつ)	
8 火	トーストサミ	コーンスープ② ハムサラダ③ かぼちゃプリン④	ぎゅうにゅう ① パター ② とりにく ぎゅうにゅう ③ ハム ④ ぎゅうにゅう なまグリー ム たまご	しよくパン ごま ノンエッグマヨネーズ ト レッシング(にゅうたまご プリン	たまねぎ にんじん コーン こまつな フロッコリー きゅうり にんじん キャベツ かぼちゃ	
9 水	くりごはん	すましじる② サンマのしおやき③ にびたし④ カキ⑤	ぎゅうにゅう ① ② とうふ とりにく ワカメ ③ さんま ④ ちくわ ⑤	こめ もちごめ ぐり こ ま おふ	ネギ だいこん こまつな キャベツ しめじ にんじん カキ(なま)	あきのみかくいっ ぱいのきゅうしよ くです
10 木	こむぎ	ザーサイスープ① ヤンニョムチキン② はりはりづけ③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② とりにく みそ ③	こめ むぎ かたくりこ ごま ごまあぶら	ザーサイ にんじん はくさい ネギ チンゲン サイ だいこん(たくあん) きゅうり だいずもやし にんじん	
11 金	じめんくラー	だいこんのもの② てづくりだいがくいも③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく みそ ② さつまあげ とりにく ③	ラーメン ごまあぶら さつまいも ごま みずあ め	だいずもやし にんじん ニラ だいこん にんじん たけのこ さやいんげん	
15 火	んこのまぐらたさ	ミネストローネ② ハムサラダ③	ぎゅうにゅう ① とりにく パター ぎゅうにゅう な まクリーム チーズ ② だいず ひよこまめ ソー セージ ③ ハム	こどもパン ごまあぶら ドレッシング(にゅうたま ごふししょう)	たまねぎ しめじ パセリ にんじん たまねぎ セロリ トマト きゅうり にんじん キャベツ フロッコリー	『こまったさんの グラタン』より
16 水	のこオムライス	ソーセージスープ② マヨサラダ③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく どりにく パ ター たまご ② ソーセージ ③ ツナ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング (にゅうたまごふししょう)	たまねぎ えだまめ トマト こまつな ほうれんそう たまねぎ きゅうり フロッコリー にんじん キャベツ	『こまったさんの オムライス』より
17 木	のこスマッゲテサイン	コンソメスープ② イタリアンサラダ③ てづくりマドレーヌ④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく どりにく チー ズ なまクリーム ② ベーコン ③ ハム ④ たまご パター なまグ リーン	スパゲティ オリーブオイル ドレッシング(にゅうたま ごふししょう) ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ピーマン カリフラワー フロッコリー	『こまったさんの スパゲティ』より





ひ ようび	こんだてめい		あかのなかま ちやくやほねを つくるしょくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとになるしょくひん	みどいのなかま からだのちようしを ととのえるしょくひん	メモ	
	主食	副食					
18 金	○	こまっ たさ チュ ー ①	マスタードサラダ② シュークリーム③	ぎゅうにゅう ①バター とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ②ハム ③たまご ぎゅうにゅう ハ ター	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル シュークリーム こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン しめじ エリンギ ピーマン ブロッコリー キャベツ マスタード	『こまっさんの スパゲティ』より
21 月	○	むぎこ はん	たぬきのおみそしる① さかなかりんあげ② おかかいため③ ふりかけ④	ぎゅうにゅう ①なまあげ みそ ②タラ ③ちくわ かつおぶし ④たまご	こめ むぎ こんにゃく かたくりこ こま ごま	こまつな ネギ にんじん エノキ たけのこ にんじん ピーマン キャベツ	
22 火	○	むぎこ はん	やさいスープ① てづくりハンバーグ② イカのマリネ③	ぎゅうにゅう ①ベーコン ②ぶたにく たまご ぎゅう にゅう バター ③イカ	こめ むぎ じゃがいも ばんこ オリーブオイル	たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん にんじん きゅうり セロリ マスタード キャ ベツ	てづくりハンバ ーグがとうじょうし ます
23 水	○	むぎこ はん	たけのこスープ① ブタキムチ② はるさめサラダ③ カクテルゼリー④	ぎゅうにゅう ①とりにく なると ②ぶたにく ③ハム たまご ④	こめ むぎ ごま ごまあぶら はるさめ ゼリー	キャベツ チンゲンサイ たけのこ だいずもやし はくさい(キムチ) たまねぎ ピーマン にんじん にんじん きゅうり ナタデココ おうとう もも なし みかん り んご	春雨は人気の食材 です
24 木	○	むぎ はん	とんじる① おでん② ごまあえ③	ぎゅうにゅう ①ぶたにく とうふ みそ ②こんぶ ちくわ ③かまぼこ	こめ むぎ じゃがいも さといも こんにゃく ごま	ごぼう にんじん ネギ にんじん だいこん もやし にんじん ほうれんそう きゅうり	
25 金	○	パミ ン ル ク	もろこしスープ① てづくりコロッケ② スモークチキンサラダ③	ぎゅうにゅう ①とりにく ②ぶたにく たまご チーズ ③とりにく	パン じゃがいも こむぎこ は んこ オリーブオイル	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり レモン りんご(かねつ)	
28 月	○	むぎ はん	ちゅうかスープ① てづくりしゅうまい② チャブチェ③	ぎゅうにゅう ①なると とりにく いどか まぼこ(にゅうたまごぶし ②ぶたにく ③ぶたにく たまご	こめ むぎ じゃがいも さといも しゅうまいのかわ こま あぶら ごまあぶら はるさめ	にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ ネギ ほししいたけ ごぼう ほうれんそう ニら にんじん	てづくりしゅうま いおたのしみに
29 火	○	むぎ はん	おみそしる① やはたいもコロッケ② ゴボウサラダ③	ぎゅうにゅう ①ワカメ みそ ②とりにく たまご ③ハム	こめ むぎ さといも こむぎこ ほん こ ドレッシング(にゅうたま ごぶしよう)	にんじん キャベツ しめじ ネギ たまねぎ にんじん ごぼう にんじん きゅうり	甲斐市の特産物の やはたいもを使用 したコロッケ
30 水	○	か ごわ はり ん ワ ①カ メ	ワンタンスープ② だいこんツナサラダ③ こくとうむしばん④	ぎゅうにゅう ①たまご ぶたにく ワカメ ②ぶたにく ③ツナ ④たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら ワンタンのか わ ごま ごまあぶら こむぎこ こくとう	えだまめ ネギ はくさい にんじん こまつな だいこん にんじん きゅうり	
31 木	○	ナ ポリ タン ①	パンプキンスープ② ブロッコリーサラダ③ てづくりハロウィンクッキー③	ぎゅうにゅう ①バター ソーセージ チーズ ②とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ひよこまめ ③ハム ④バター たまご	スパゲティ オリーブオイル ドレッシング(にゅうたま ごぶしよう) ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト かぼちゃ たまねぎ 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 きゅうしょく

