



10月 学校給食こんだてひょう

令和2年度 竜王西小学校

ひ ようび	こんだてめい		り ん ご う 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 に な る し ょ く ひ ん	み ど い 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					
1 木	○	おつきみうどん ①	① しろみざかなのこうみやき② ② キャベツのごまあえ③ ③ おつきみだんご④	① ぎゅうにゅう ② とりにく うすらのたまご ③ ホキ ④ ハム ⑤ あずき	① うどん ② マヨネーズ ごま ③ しらたま さとう こむぎこ	① からだのちょうしを ② ととのえるしよくひん	
2 金	○	あげコ パコンア ①	① ミネストローネ② ② カレーポテトサラダ③ ③ パンナコッタ④	① ぎゅうにゅう ② だいき ベーコン ③ ハム ④ ゼラチン たまご ぎゅうにゅう	① パン ココア ② オリーブオイル ③ じゃがいも マヨネーズ ④ さとう	① たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ ② フロッコリー コーン にんじん	今年度初めてのみんな大好きココア揚げパンの登場です。
5 月	○	こども パン	① クラムチャウダー① ② バッファローチキン② ③ コーンサラダ③ ④ フルーチェ④	① ぎゅうにゅう ② あさり ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう ベーコン ③ とりにく ④ ツナ ⑤ ぎゅうにゅう	① パン ② かたくりこ こむぎこ ドレッシング ③ ドレッシング	① たまねぎ にんじん パセリ ② トマトケチャップ にんにく みかん ゆず レモン ③ きゅうり キャベツ にんじん コーン りんご ④ もも	ニューヨークで人気のバッファローチキンお楽しみに
6 火	○	むぎこ はん	① なめこのおみそしる① ② あつあげのもの② ③ ごますあえ③	① ぎゅうにゅう ② ワカメ あぶらけ みそ ③ だいき とりにく さつまあげ なまあげ ④ ハム	① こめ むぎ	① しめじ えのき ネギ なめこ ② にんじん こんにゃく ③ キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん	
7 水	○	むぎこ はん	① てづくりだんごスープ① ② ホイコーロー② ③ ホタテサラダ③	① ぎゅうにゅう ② ぶたにく ③ ホタテ	① こめ むぎ ② かたくりこ こむぎこ はるさめ こまあぶら ③ マヨネーズ	① はくさい チンゲンサイ ネギ ② キャベツ ピーマン にんにく しょうが ③ だいこん にんじん きゅうり レモン	
8 木	○	くりこ はん①	① とうふのすましじる② ② さんまのしおやき③ ③ にびたし④	① ぎゅうにゅう ② とうふ ワカメ ③ さんま ④ ちくわ	① こめ もちこめ ② くり ごま ③ あぶら	① ネギ しょうが ② だいこん ③ こまつな えのき にんじん	
9 金	○	ラー メン ①	① だいこんのキンピラ② ② てづくりカボチャドーナツ③	① ぎゅうにゅう ② みそ ③ さつまあげ ぶたにく ④ バター とうにゅう たまご おから	① ラーメン ② ごまぶら ③ ごま ④ ホットケーキミックス	① だいずもやし にんじん ニラ ② にんじん コボウ だいこん ほうれんそう	1年校外学習
12 月	○	ぎこ うし どん う	① キャベツのおみそしる② ② はくさいサラダ③	① ぎゅうにゅう ② ぎゅうにく ③ あぶらあげ みそ ④ ハム	① こめ むぎ ② マヨネーズ ごまあぶら	① たまねぎ とうがらし インゲン しょうが ② キャベツ にんじん しめじ ③ はくさい にんじん きゅうり ほうれんそう	こうしゅう牛を使用したごうかな牛丼です
13 火	○	チャー ハン ①	① スーラータン② ② ちゅうかさサラダ③	① ぎゅうにゅう ② かまぼこ ぶたにく ③ とりにく とうふ たまご ④ ハム	① こめ むぎ ② かたくりこ ③ ラー油 ④ ドレッシング	① たまねぎ キャベツ にんじん ② チンゲンサイ にんじん ③ だいずもやし にんじん きゅうり	
14 水	○	むぎこ はん	① だいこんのおみそしる① ② マグロのオーロラソース② ③ つるしゃきあえ③ ④ オレンジ④	① ぎゅうにゅう ② ワカメ あぶらけ みそ ③ まぐろ こおりとうふ ④ かまぼこ もずく	① こめ むぎ ② かたくりこ ごま ③ ごまあぶら	① ネギ にんじん だいこん ② にんにく しょうが トマトケチャップ ③ きゅうり にんじん しらたき ④ オレンジ	問題・エノキタケは菌を植えてからどのくらいで食べられるでしょうか。①5日②50日③500日答えは裏に→
15 木	○	むぎこ はん	① ちゅうかさスープ① ② かんこくふうにくじゃが② ③ カミカミサラダ③	① ぎゅうにゅう ② とりにく なると ③ ぶたにく ④ イカ	① こめ むぎ ② じゃがいも コチュジャン ③ ドレッシング ごま	① しめじ えのき ② にんじん えだまめ ③ コボウ にんじん きゅうり だいこん	

ようび	朝食		ちやくやほねをつくるしょくひん	ねつやちからのもとなるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん		
	主食	副食					
16 金	○	スパゲティ①	きのこスープ② じゃんじゃこサラダ③ てづくりマフィン④	ぎゅうにゅう ① とりにく ひじき さつまあげ ② ベーコン ③ ちりめんじゃこ かつおぶし ④ たまご バター	スパゲティ オリーブオイル ごま ブルーベリージャム ホットケーキミックス さとう	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ えのき にんじん セロリ キャベツ はくさい しゆんぎく にんじん	3年校外学習
19 月	○	ばさやんきまどのんか①	とうにゅうやさいスープ② こぎつねサラダ③	ぎゅうにゅう ① さんま ② ぶたにく ③ あぶらあげ ツナ かつおぶし	こめ むぎ かたくりこ ごま	しょうが ごぼう こまつな はくさい にんじん ネギ キャベツ しゆんぎく にんじん ブロッコリー	答え→250日。エノキタケはきのこの中でも疲労回復効果のあるビタミンB1がたくさん含まれています
20 火	○	やきそば①	やさいスープ② ピーナッツあえ③ おかしなめだまやき④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく ② ソーセージ ③ ④ ぎゅうにゅう とうにゅう かんてん	やきそばのめん じゃがいも ピーナッツ さとう さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ ピーマン ほうれんそう しめじ にんじん きゅうり にんじん もやし ブロッコリー あんず	6年陸上記録会
21 水	○	トウモロコシ①	コーンスープ② やさいのマスタードあえ③	ぎゅうにゅう ① ツナ チーズ ② ベーコン ③ ハム	しょくばん マヨネーズ マスタード オリーブオイル	たまねぎ ほうれんそう たまねぎ コーン にんじん ピーマン ブロッコリー	来月は本となかよし給食があります。テーマはみんなの大好きなお話です。今月もお話しの給食をだします。献立表の中に答えをみつけてね。
22 木	○	げんつがい	だいこんスープ① さばのみそに② レンコンサラダ③	ぎゅうにゅう ① とりにく ② サバ みそ ③ ハム	こめ けんまい マヨネーズ	だいこん えのき ネギ にんじん ネギ しょうが れんこん キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー	
23 金	○	すたみんおじろぎゅうりの	おみそしる② ごぼうのしぐれに③ はりはりづけ④	ぎゅうにゅう ① ② あぶらあげ みそ ③ ぶたにく ④	こめ ごま じゃがいも	にんじん ネギ たけのこ しめじ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん きゅうり もやし しょうが	2年・4年校外学習
26 月	○	たけねすこのパン①	ポトフ② チキンサラダ③ カキ④	ぎゅうにゅう ① マーガリン バター たまご ② ベーコン ③ とりにく ④	パン こむぎこ さとう じゃがいも オリーブオイル	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン ブロッコリー きゅうり りんご カキ	5年林間
27 火	○	むぎこはん	けんちんじる① やはたいもコロッケ② ごぼうサラダ③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② たまご ③ ハム	こめ むぎ じゃがいも やはたいも パンこ こむぎこ ドレッシング	にんじん ネギ こんにゃく たまねぎ にんじん ごぼう にんじん きゅうり	5年振り替え・6年陸上予備日
28 水	○	むぎこはん	たけのこスープ① ぶたキムチ② はるさめサラダ③	ぎゅうにゅう ① とりにく なんと ② ぶたにく ③ たまご ハム	こめ むぎ	たけのこ キャベツ チンゲンサイ たまねぎ キムチ ピーマン にんじん にんじん きゅうり	
29 木	○	むぎこはん	たぬきのおみそしる① かりんあげ② おかかあえ③	ぎゅうにゅう ① なまあげ みそ ② かじき ③ ハム かつおぶし	こめ むぎ ごま かたくりこ	こまつな ねぎ にんじん エノキ しょうが もやし キャベツ ほうれんそう	
30 金	○	スパゲティ①	パンプキンスープ② ツナサラダ③ てづくりクッキー④	ぎゅうにゅう ① ベーコン ② とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム ③ ツナ ④ バター	スパゲティ ドレッシング ホットケーキミックスアーモンドプードル	にんじん たまねぎ トマト なす しめじ かぼちゃ たまねぎ パセリ きゅうり にんじん ブロッコリー かぼちゃ	



☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。