## 令和7年 10月 こんだて予定表(建昌幼稚園)

## 姶良市立小学校給食室別棟

	ない。					
日と曜日	今月の		l 水	2木	3金	
こんだて	姶良市産の食べ物		① コッペパン・レーズンクリーム	① むぎごはん・ふりかけ	① セルフカレーミートパン(パン)	
①パン・ご飯皿	はだか麦   はだか麦粉	3つのなかまの食品を	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう	
②牛乳	はた小麦材	バランスよくたべよう。	③ ラビオリのトマトスープ	③ ごもくに	③ 姶良産さつまいものスープ	
③温食皿 ④小皿			<ul><li>④ ブロッコリーのソテー</li></ul>	④ ひじきとまめのサラダ	<ul><li>④ カレーミート(パンにはさんでね)</li></ul>	
⑤その他			0,7-7-7, 4,77	9 0000000000000000000000000000000000000	⑤ ポンデドーナツ	
454.40	7 2 2	おもに エネルギーのもとになる		  ①こめ、むぎ	①ドッグパン(乳あり)	
おもに エネルギーの		食品…ごはん、パン、めん、いも、	レーズ ンクリーム (乳あり)	③じゃがいも、さとう、ごまあぶら	③さつまいも	
もとになる		油など	③ラビオリ(こむぎこ・パンこ・さとう) ④オリーブオイル	<ul><li>④むぎ、もちむぎ、げんまい、あかごめ、 たかきび、ドレッシング(乳卵なし)</li></ul>	④あぶら ⑤ポンデドーナツ(乳卵あり)	
おもに		おもに体をつくる食品…魚、肉、	②ぎゅうにゅう ③ベーコン、	②ぎゅうにゅう ③とりにく、あつあげ、さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン	
体をつくる	A m = to take must	たまご、豆、ぎゅうにゅう、海そう など	ラビオリ(とりにく・ぶたにく・だいず)	④ひじき、えんどうまめ、ひよこまめ、	<ul><li>④ぶたにく、だいず</li></ul>	
おもに	<u>今月の有機野菜</u> とうがん(6日)		<ul><li>④まぐろのあぶらづけ</li><li>③にんじん、たまねぎ、トマト、</li></ul>	レンズまめ、だいず、あずき ③だいこん、にんじん、こんにゃく、	③たまねぎ、はくさい、コーン、	
体の調子を	さつまいも	おもに 体の調子をととのえる食品…野菜、くだもの、きのこなど	えだまめ、ラビオリ (たまねぎ) ④ブロッコリー、もやし、コーン	しいたけ、たけのこ、いんげん ④キャベツ、きゅうり、コーン	えだまめ ④たまねぎ、にんじん	
ととのえる	(3日・14日・16日・31日)	品…対米、くたもの、さのこなと	(4) 7 L 7 L 7 L 7 L 7 L 7 L 7 L 7 L 7 L 7	サイヤベスでゆうパコーン	母によれば、にんしん	
アレルギーに配慮が 必要な調味料等		アレルギーに配慮が必要な調味料等		①おちゃふりかけ(乳卵なし・ごまなし)	④カレールウ (乳卵なし)	
エネルギーKcal			610	605	657	
たんぱく質 g	3/1-1	エネルギー・たんぱく質は、	24.6 スープの中に入っているラビオリは、イタ	23.0 お茶わん1杯(約150g)には、何粒のお	25.5	
ひとくち	*天候や発育不全等により有	小学3・4年生の数値です。 パンの大きさやご飯・おかずの	リアのパスタ料理の1つです。小麦粉で	米が入っていると思いますか?答えは	さんで食べます。よくかみながら食べてく	
メモ	機野菜の提供ができない場	量は学年ごとに違います。	作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。	「約3200粒」です。ごはんは、よくかん で食べるとお米のあまさを感じることが	ださいね。スープには、姶良市産有機野 菜の「さつまいも」が使われています。姶	
	合もあります。			できます。	良の食材を味わってください。	
家庭でとって ほしい食品		家庭での参考にしてください。	魚・きのこ・いも類	緑黄色野菜・くだもの	豆製品・きのこ・緑黄色野菜	
	4 5					
日と曜日	6月	7火	8水	9木	10金	
日と曜日こんだて	6月	<b>7火</b> ① ちゅうかどんぶり(むぎごはん)	1 バターパン	<b>9木</b> ① むぎごはん	I 0金 ① ミルクパン	
こんだて	6月			· •		
こんだて	6月	<ul><li>① ちゅうかどんぶり(むぎごはん)</li><li>② ぎゅうにゅう</li><li>どんぶりのぐ</li></ul>	① バターパン	① むぎごはん	① ミルクパン	
こんだて ①パン·ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿	6月	<ul><li>① ちゅうかどんぶり(むぎごはん)</li><li>② ぎゅうにゅう</li></ul>	① パターパン ② ぎゅうにゅう	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう	① ミルクパン ② ぎゅうにゅう	
こんだて ①パン·ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿	6月	① ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ② ぎゅうにゅう ③ どんぶりのぐ	① バターパン ② ぎゅうにゅう ③ クリームシチュー	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ みそしる	<ol> <li>ミルクパン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>きのことトマトのスパゲティ</li> </ol>	
こんだて ①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他	6月	① ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ② ぎゅうにゅう ② どんぶりのぐ (ごはんにかけてください) ④ きりぼしだいこんのごまいため ①こめ、むぎ	<ul><li>① バターパン</li><li>② ぎゅうにゅう</li><li>③ クリームシチュー</li><li>④ やさいゼリーいりフルーツポンチ</li><li>①バターバン(乳卵あり)</li></ul>	<ol> <li>むぎごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>みそしる</li> <li>いわしのうめみそに</li> <li>やさいのあえもの</li> </ol>	<ol> <li>ミルクパン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>きのことトマトのスパゲティ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>プルーパリークレーフ (乳卵なし)</li> <li>コミルクパン(乳卵あり)</li> </ol>	
こんだて ①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他 おもに エネルギーの	6月	① ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ② ぎゅうにゅう  ③ どんぶりのぐ (ごはんにかけてください) ④ きりぼしだいこんのごまいため	<ul> <li>① バターパン</li> <li>② ぎゅうにゅう</li> <li>③ クリームシチュー</li> <li>④ やさいゼリーいりフルーツポンチ</li> <li>①パターパン(乳卵あり)</li> <li>③じゃがいも、バター、はだかむぎこ、あぶら</li> </ul>	<ol> <li>むぎごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>みそしる</li> <li>いわしのうめみそに</li> <li>やさいのあえもの</li> </ol>	<ul> <li>① ミルクパン</li> <li>② ぎゅうにゅう</li> <li>③ きのことトマトのスパゲティ</li> <li>④ ごぼうサラダ</li> <li>⑤ ブルーペリークレープ (乳卵なし)</li> <li>①ミルクパン(乳卵あり)</li> <li>③スパゲティ、オリーブオイル</li> <li>④マヨネーズ(乳卵なし)</li> </ul>	
こんだて ①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他	6月	<ul> <li>① ちゅうかどんぶり(むぎごはん)</li> <li>② ぎゅうにゅう</li> <li>③ どんぶりのぐ</li> <li>(ごはんにかけてください)</li> <li>④ きりぼしだいこんのごまいため</li> <li>①こめ、むぎ</li> <li>③あぶら、でんぷん、ごまあぶら</li> </ul>	<ul> <li>① バターパン</li> <li>② ぎゅうにゅう</li> <li>③ クリームシチュー</li> <li>④ やさいゼリーいりフルーツポンチ</li> <li>①パターパン(乳卵あり)</li> <li>③じゃがいも、バター、はだかむぎこ、</li> </ul>	<ol> <li>むぎごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>みそしる</li> <li>いわしのうめみそに</li> <li>やさいのあえもの</li> <li>のこめ、むぎ</li> <li>ゆさとう、こめこ</li> </ol>	<ul> <li>① ミルクパン</li> <li>② ぎゅうにゅう</li> <li>③ きのことトマトのスパゲティ</li> <li>④ ごぼうサラダ</li> <li>⑤ プルーペリークレープ(乳卵なし)</li> <li>①ミルクパン(乳卵あり)</li> <li>③スパゲティ、オリーブオイル</li> <li>④マヨネーズ(乳卵なし)</li> <li>⑤プルーペリークレープ(乳卵なし)</li> </ul>	
こんだて ①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温小皿 ⑤その他 おもに エネルギーの もとになる	6月	<ul> <li>1 ちゅうかどんぶり(むぎごはん)</li> <li>② ぎゅうにゅう</li> <li>③ どんぶりのぐ</li> <li>(ごはんにかけてください)</li> <li>④ きりぼしだいこんのごまいため</li> <li>①こめ、むぎ</li> <li>③あぶら、てんぶん、ごまあぶら</li> <li>④あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら</li> <li>②ぎゅうにゅう</li> <li>③ぶたにく、かまぼこ</li> </ul>	① バターパン ② ぎゅうにゅう ③ クリームシチュー ④ やさいゼリーいりフルーツポンチ ①バターバン(乳卵あり) ③じゃがいも、バター、はだかむぎこ、あぶら ④ゼリー(さとう)	<ul> <li>① むぎごはん</li> <li>② ぎゅうにゅう</li> <li>③ みそしる</li> <li>④ いわしのうめみそに</li> <li>⑤ やさいのあえもの</li> <li>①こめ、むぎ</li> <li>④さとう、こめこ</li> <li>⑤ドレッシング(乳卵なし)</li> <li>②ぎゅうにゅう</li> <li>③とうふ、あぶらあげ、みそ</li> </ul>	<ul> <li>① ミルクパン</li> <li>② ぎゅうにゅう</li> <li>③ きのことトマトのスパゲティ</li> <li>④ ごぼうサラダ</li> <li>⑤ ブルーペリークレープ (乳卵なし)</li> <li>①ミルクパン(乳卵あり)</li> <li>③スパゲティ、オリーブオイル</li> <li>④マヨネーズ(乳卵なし)</li> </ul>	
こんだて  ①パン・ご飯皿 ②牛乳食皿 ③温点皿 ⑤その他  おもに エネルギーの もとになる	<b>6月</b> 振替休日	① ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ② ぎゅうにゅう  ② どんぶりのぐ (ごはんにかけてください) ④ きりぼしだいこんのごまいため ①こめ、むぎ ③あぶら、てんぶん、ごまあぶら ④あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、かまぼこ ④かつおあぶらづけ	① バターパン ② ぎゅうにゅう ③ クリームシチュー ④ やさいゼリーいりフルーツポンチ ①バターバン(乳卵あり) ③じゃがいも、バター、はだかむぎこ、あぶら ④ゼリー(さとう) ②ぎゅうにゅう ③とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ みそしる ④ いわしのうめみそに ⑤ やさいのあえもの ①こめ、むぎ ④さとう、こめこ ⑤ドレッシング(乳卵なし) ②ぎゅうにゅう ③とうふ、あぶらあげ、みそ ④いわし、みそ	<ul> <li>① ミルクパン</li> <li>② ぎゅうにゅう</li> <li>③ きのことトマトのスパゲティ</li> <li>④ ごぼうサラダ</li> <li>⑤ プルーペリークレープ(乳卵なし)</li> <li>①ミルクパン(乳卵あり)</li> <li>③スパゲティ、オリーブオイル</li> <li>④マヨネーズ(乳卵なし)</li> <li>⑤ブルーペリークレープ(乳卵なし)</li> <li>②ぎゅうにゅう</li> <li>③ぶたにく、ベーコン</li> </ul>	
こんだて ①パン・ご飯皿 ②牛乳食皿 ③温小の他 おもに エネルギーの もとになる おもに 体をつくる		① ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ② ぎゅうにゅう  どんぶりのぐ (ごはんにかけてください) ④ きりぼしだいこんのごまいため ①こめ、むぎ ③あぶら、でんぷん、ごまあぶら ④あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、かまぼこ ④かつおあぶらづけ ③たまねぎ、キャベツ、にんじん、	① パターパン ② ぎゅうにゅう ③ クリームシチュー ④ やさいゼリーいりフルーツポンチ ①パターパン(乳卵あり) ③じゃがいも、パター、はだかむぎこ、あぶら ④ゼリー(さとう) ②ぎゅうにゅう	<ol> <li>むぎごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>みそしる</li> <li>いわしのうめみそに</li> <li>やさいのあえもの</li> <li>はからにゅう</li> <li>ボビッシング(乳卵なし)</li> <li>できゅうにゅう</li> <li>ならふ、あぶらあげ、みそ</li> <li>いわし、みそ</li> <li>まねぎ、にんじん、えのきたけ、</li> </ol>	① ミルクパン ② ぎゅうにゅう ③ きのことトマトのスパゲティ ④ ごぼうサラダ ⑤ プルーペリークレープ(乳卵なし) ①ミルクパン(乳卵あり) ③スパゲティ、オリーブオイル ④マヨネーズ(乳卵なし) ⑥プルーペリークレープ(乳卵なし) ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、ベーコン ③たまねぎ、トマト、ほうれんそう、	
こんだて ①パン・ご飯皿 ②牛乳食皿 ④小その他 おもにエネルになる おもに体をつくる おもに子を		① ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ② ぎゅうにゅう  ② どんぶりのぐ (ごはんにかけてください) ④ きりぼしだいこんのごまいため ①こめ、むぎ ③あぶら、でんぶん、ごまあぶら ④あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、かまぼこ ④かつおあぶらづけ ③たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ ④きりぼしだいこん、にんじん、	① バターパン ② ぎゅうにゅう ③ クリームシチュー ④ やさいゼリーいりフルーツポンチ  ①バターパン(乳卵あり) ③じゃがいも、バター、はだかむぎこ、あぶら ④ゼリー(さとう) ②ぎゅうにゅう ③とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう ③たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、コーン ④ゼリー(りんご、にんじん、かぼちゃ、	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ みそしる ④ いわしのうめみそに ⑤ やさいのあえもの ①こめ、むぎ ⑥さとう、こめこ ⑤ドレッシング(乳卵なし) ②ぎゅうにゅう ③とうふ、あぶらあげ、みそ ④いわし、みそ ③たまむぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ ⑥ばいにく	<ul> <li>① ミルクパン</li> <li>② ぎゅうにゅう</li> <li>③ きのことトマトのスパゲティ</li> <li>④ ごぼうサラダ</li> <li>⑤ プルーペリークレープ(乳卵なし)</li> <li>①ミルクパン(乳卵あり)</li> <li>③スパゲティ、オリーブオイル</li> <li>④マヨネーズ(乳卵なし)</li> <li>⑤ブルーペリークレープ(乳卵なし)</li> <li>②ぎゅうにゅう</li> <li>③ぶたにく、ベーコン</li> </ul>	
こんだて ①パヤ乳食皿 ②温小その他 おもにずなる おのとが一に配慮が アレルギーに配慮が		① ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ② ぎゅうにゅう  ※ どんぶりのぐ (ごはんにかけてください) ④ きりぼしだいこんのごまいため ①こめ、むぎ ③あぶら、でんぶん、ごまあぶら ④あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、かまぼこ ④かつおあぶらづけ ③たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ	① バターパン ② ぎゅうにゅう ③ クリームシチュー ④ やさいゼリーいりフルーツポンチ ①バターパン(乳卵あり) ③じゃがいも、バター、はだかむぎこ、あぶら ④ゼリー(さとう) ②ぎゅうにゅう ③とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう ③たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ みそしる ④ いわしのうめみそに ⑤ やさいのあえもの ①こめ、むぎ ④さとう、こめこ ⑤ドレッシング(乳卵なし) ②ぎゅうにゅう ③とうふ、あぶらあげ、みそ ④いわし、みそ ③たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	① ミルクパン ② ぎゅうにゅう ③ きのことトマトのスパゲティ ④ ごぼうサラダ ⑤ 7 ルーバリークレーフ (乳卵なし) ①ミルクパン(乳卵あり) ③スパゲティ、オリーブオイル ④マヨネーズ (乳卵なし) ⑤ 7 ルペリークレーブ (乳卵なし) ② ぎゅうにゅう ③ぶたにく、ベーコン ③たまねぎ、トマト、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム	
こんだて ①パヤ乳 (②) (②) (②) (②) (②) (②) (②) (②) (③) (②) (③) (③) (③) (③) (③) (③) (③) (④) (④) (④) (④) (④) (④) (⑥) (⑥) (⑥) (⑥) (⑥) (⑥) (⑥) (⑥) (⑥) (⑥		① ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ② ぎゅうにゅう  どんぶりのぐ (ごはんにかけてください) ④ きりぼしだいこんのごまいため ①こめ、むぎ ③あぶら、てんぷん、ごまあぶら ④あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、かまぼこ ④かつおあぶらづけ ③たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ ④きりぼしだいこん、にんじん、ほうれんそう	① バターパン ② ぎゅうにゅう ③ クリームシチュー ④ やさいゼリーいりフルーツポンチ ①バターパン(乳卵あり) ③じゃがいも、バター、はだかむぎこ、あぶら ④ゼリー(さとう) ②ぎゅうにゅう ③とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう ③たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、コーン ④ゼリー(りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ)	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ みそしる ④ いわしのうめみそに ⑤ やさいのあえもの ①こめ、むぎ ④さとう、こめこ ⑤ドレッシング (乳卵なし) ②ぎゅうにゅう ③とうふ、あぶらあげ、みそ ④いわし、みそ ③たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ ④ばいにく ⑤だいこん、ほうれんそう、にんじん	① ミルクパン ② ぎゅうにゅう ③ きのことトマトのスパゲティ ④ ごぼうサラダ ⑤ プルーペリークレープ(乳卵なし) ①ミルクパン(乳卵あり) ③スパゲティ、オリーブオイル ④マヨネーズ(乳卵なし) ⑤プルーペリーワレープ(乳卵なし) ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、ベーコン ③たまねぎ、トマト、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム ④ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン	
こんだて ①パウ乳 (1) (2) (2) (3) (4) (4) (5) (7) (4) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7		① ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ② ぎゅうにゅう  ② どんぶりのぐ (ごはんにかけてください) ④ きりぼしだいこんのごまいため ①こめ、むぎ ③あぶら、でんぶん、ごまあぶら ④あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、かまぼこ ④かつおあぶらづけ ③たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ ④きりぼしだいこん、にんじん、	① バターパン ② ぎゅうにゅう ③ クリームシチュー ④ やさいゼリーいりフルーツポンチ  ①バターパン(乳卵あり) ③じゃがいも、バター、はだかむぎこ、あぶら ④ゼリー(さとう) ②ぎゅうにゅう ③とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう ③たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、コーン ④ゼリー(りんご、にんじん、かぼちゃ、	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ みそしる ④ いわしのうめみそに ⑤ やさいのあえもの ①こめ、むぎ ⑥さとう、こめこ ⑤ドレッシング(乳卵なし) ②ぎゅうにゅう ③とうふ、あぶらあげ、みそ ④いわし、みそ ③たまむぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ ⑥ばいにく	① ミルクパン ② ぎゅうにゅう ③ きのことトマトのスパゲティ ④ ごぼうサラダ ⑤ 7 ルーバリークレーフ (乳卵なし) ①ミルクパン(乳卵あり) ③スパゲティ、オリーブオイル ④マヨネーズ (乳卵なし) ⑤ 7 ルペリークレーブ (乳卵なし) ② ぎゅうにゅう ③ぶたにく、ベーコン ③たまねぎ、トマト、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム	
こんだて ①パヤ乳 (② 温山皿 (② 3温山皿 (③ 3温小の () まれた () かまれた () まれた () まれた () まれた () また (		① ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ② ぎゅうにゅう  どんぶりのぐ (ごはんにかけてください) ④ きりぼしだいこんのごまいため ①こめ、むぎ ③あぶら、でんぶん、ごまあぶら ④あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、かまぼこ ④かつおあぶらづけ ③たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ ④きりぼしだいこん、にんじん、ほうれんそう  614 24.1 「ごま」は、昔から栄養価の高い食品と知	① バターパン ② ぎゅうにゅう ③ クリームシチュー ④ やさいゼリーいりフルーツポンチ  ①バターパン(乳卵あり) ③じゃがいも、バター、はだかむぎこ、あぶら ④ゼリー(さとう) ②ぎゅうにゅう ③とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう ③たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン ④ゼリー(りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ)  622 23.6 姶良市産の「はだか麦」の粉とバターを	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ みそしる ④ いわしのうめみそに ⑤ やさいのあえもの ①こめ、むぎ ⑥さとう、こめこ ⑤ドレッシング(乳卵なし) ②ぎゅうにゅう ③とうふ、あぶらあげ、みそ ④いわし、みそ ③たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ ⑥ばいにく ⑤だいこん、ほうれんそう、にんじん 632 23.2 いわしやさばなどの魚のあぶらには、脳	① ミルクパン ② ぎゅうにゅう ③ きのことトマトのスパゲティ ④ ごぼうサラダ ⑤ ブルーハリークリープ (乳卵なし) ①ミルクパン(乳卵あり) ③スパゲティ、オリーブオイル ④マヨネーズ (乳卵なし) ⑤ブルーハリークレーブ (乳卵なし) ②ざゅうにゅう ③ぶたにく、ペーコン ③たまねぎ、トマト、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム ④ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン 705 27.2 秋が旬のきのこを使ってスパゲティを作	
こんだて ①パヤ乳 (② 温山皿 (② 3温山皿 (③ 3温小の () まれた () かまれた () まれた () まれた () まれた () また (		① ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ② ぎゅうにゅう  どんぶりのぐ (ごはんにかけてください) ④ きりぼしだいこんのごまいため ①こめ、むぎ ③あぶら、でんぶん、ごまあぶら ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、かまぼこ ④かつおあぶらづけ ③たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ ④きりぼしだいこん、にんじん、ほうれんそう  614 24.1 「ごま」は、昔から栄養価の高い食品と知られ、薬としても使われていました。カル	① バターパン ② ぎゅうにゅう ③ クリームシチュー ④ やさいゼリーいりフルーツポンチ ①パターパン(乳卵あり) ③じゃがいも、パター、はだかむぎこ、あぶら ④ゼリー(さとう) ②ぎゅうにゅう ③とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう ③たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン ④ゼリー(りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ) 622 23.6 1 姶良市産の「はだか麦」の粉とパターを使って、手作りのルウを作り、シチューに	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ みそしる ④ いわしのうめみそに ⑤ やさいのあえもの ①こめ、むぎ ⑥さとう、こめこ ⑤ドレッシング(乳卵なし) ②ぎゅうにゅう ③とうふ、あぶらあげ、みそ ④いわし、みそ ③たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ ⑥ばいにく ⑤だいこん、ほうれんそう、にんじん 632 23.2 いわしやさばなどの魚のあぶらには、脳のはたらきをよくしたり、血をサラサラに	① ミルクパン ② ぎゅうにゅう ③ きのことトマトのスパゲティ ④ ごぼうサラダ ⑤ ブルーハリークリープ (乳卵なし) ①ミルクパン(乳卵あり) ③スパゲティ、オリーブオイル ④マヨネーズ (乳卵なし) ⑤ブルーハリークレーブ (乳卵なし) ②ざゅうにゅう ③ぶたにく、ペーコン ③たまねぎ、トマト、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム ④ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン 705 27.2 秋が旬のきのこを使ってスパゲティを作	
こんだて ①パヤ乳 (②) 温川 (②) 温川 (②) 温川 (②) 温川 (②) 温川 (②) 温川 (②) まから (③) まから (②) まから (②) まから (②) まから (③) まから (②) まから (③) まから (④) まから (⑥) まから		① ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ② ぎゅうにゅう  ② だんぶりのぐ (ごはんにかけてください) ④ きりぼしだいこんのごまいため ①こめ、むぎ ③あぶら、でんぶん、ごまあぶら ④あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、かまぼこ ④かつおあぶらづけ ③たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ ④きりぼしだいこん、にんじん、ほうれんそう  614 24.1 「ごま」は、昔から栄養価の高い食品と知られ、薬としても使われていました。カル	① バターパン ② ぎゅうにゅう ③ クリームシチュー ④ やさいゼリーいりフルーツポンチ ①バターパン (乳卵あり) ③じゃがいも、バター、はだかむぎこ、あぶら ④ゼリー(さとう) ②ぎゅうにゅう ③とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう ③とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう  少だりー(りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ) 622 23.6 姶良市産の「はだか麦」の粉とバターを使って、手作りのルウを作り、シチューにします。大きな釜の中を混ぜ続ける作業なのでとても大変ですが、心をこめて作	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ みそしる ④ いわしのうめみそに ⑤ やさいのあえもの ①こめ、むぎ ⑥さとう、こめこ ⑤ドレッシング(乳卵なし) ②ぎゅうにゅう ③とうふ、あぶらあげ、みそ ④いわし、みそ ③たままぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ ⑥ばいにく ⑤だいこん、ほうれんそう、にんじん  632 23.2 いわしやさばなどの魚のあぶらには、脳のはたらきをよくしたり、血をサラサラに	① ミルクパン ② ぎゅうにゅう ③ きのことトマトのスパゲティ ④ ごぼうサラダ ⑤ プルーペリークレープ(乳卵なし) ①ミルクパン(乳卵あり) ③スパゲティ、オリーブオイル ④マヨネーズ(乳卵なし) ⑤プルーペリークレープ(乳卵なし) ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、ベーコン ③たまねぎ、トマト、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム ④ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン 705 27.2 秋が旬のきのこを使ってスパゲティを作ります。きのこには食物せんいが含まれているのでおなかの調子を整えてくれます。きのこもごぼうのサラダもよくかんで	
こんだて ①パキ乳食皿 ②温小の ・ご飯皿 ②温小の ・おいにしの ・おいにしている ・おいにしている ・おいにしている ・おいにしている ・おいにいる ・ないに、		① ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ② ぎゅうにゅう  どんぶりのぐ (ごはんにかけてください) ④ きりぼしだいこんのごまいため ①こめ、むぎ ④あぶら、てんぶん、ごまあぶら ②がゅうにゅう ③ぶたにく、かまぼこ ④かつおあぶらづけ ③たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ ④きりぼしだいこん、にんじん、ほうれんそう  614 24.1 「ごま」は、昔から栄養価の高い食品と知られ、薬としても使われていました。カルシウム・鉄・マグネシウム・亜鉛などのミ	① バターパン ② ぎゅうにゅう ③ クリームシチュー ④ やさいゼリーいりフルーツポンチ ①バターパン(乳卵あり) ③じゃがいも、バター、はだかむぎこ、あぶら ④ゼリー(さとう) ②ぎゅうにゅう ③とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう ③たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン ④ゼリー(りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ) 622 23.6 姶良市産の「はだか麦」の粉とバターを使って、手作りのルウを作り、シチューにします。大きな釜の中を混ぜ続ける作業	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ みそしる ④ いわしのうめみそに ⑤ やさいのあえもの ①こめ、むぎ ⑥さとう、こめこ ⑤ドレッシング(乳卵なし) ②ぎゅうにゅう ③とうふ、あぶらあげ、みそ ④いわし、みそ ③たままぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ ⑥ばいにく ⑤だいこん、ほうれんそう、にんじん  632 23.2 いわしやさばなどの魚のあぶらには、脳のはたらきをよくしたり、血をサラサラに	① ミルクパン ② ぎゅうにゅう ③ きのことトマトのスパゲティ ④ ごぼうサラダ ⑤ プルーペリークレープ(乳卵なし) ①ミルクパン(乳卵あり) ③スパゲティ、オリーブオイル ④マヨネーズ(乳卵なし) ⑤ブルーペリークレーブ(乳卵なし) ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、ベーコン ③たまねぎ、トマト、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム ④ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン  705 27.2 秋が旬のきのこを使ってスパゲティを作ります。きのこには食物せんいが含まれているのでおなかの調子を整えてくれま	

☆ 物資調達の都合により使用食材や献立を変更することがあります。ご了承ください。

《 きゅうしょくしつ べっとうから こどもたちへ おねがい》

☆ しょっきをかたづけるとき, ごはんつぶなどの たべのこしや ごみ (くだものの かわや さかなの ほねなど) は ぜんぶ とりのぞいて かごにいれます。さいごに かごのとめがね (フック)を しっかりと ひっかけてから コンテナにかえしましょう。



😭 おもどしや おたまは、かごに もどして とめがね (パッチンじょう) をパッチンとしめてから <u>コンテナにかえしましょう。</u>

10月から献立表がかわります。

10月からこんだての書き方が変わっていま す。

- ①は、パン・ご飯皿の料理名
- ②は、牛乳
- ③は、温食皿の料理名
- ④は、小皿の料理名
- ⑤その他の料理名 になります。

別棟の給食で使用しているか まぼこ・さつまあげっちくわ、ハ ム・ソーセージ・ベーコン・焼き 豚・マヨネーズ・タルタルソー ス・ドレッシングは、乳・卵の 入っていない食物アレルギー対 応の物です。



10月は、姶良産有機野菜の「さつまいも」を使います。



## 姶良市立小学校給食室別棟

令和7	· ·	だしが足衣			立小学校給食室別棟 
日と曜日	13月	14火	I 5水	16木	I 7金
こんだて		① あきやさいカレー(むぎごはん)	① こくとうパン	① むぎごはん	
①パン・ご飯皿		② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう	
②牛乳 ③温食皿	$\sim$	あきやさいのカレールウ	③ にくうどん	③ さつまいものにもの	
④小皿		(ごはんにかけてください)	④ こまツナいため	④ スタミナなっとう	
⑤その他	66	④ だいこんサラダ		⑤ ぶどうゼリー (乳卵なし)	
おもに		①こめ、むぎ ③さつまいも、あぶら	①こくとうパン(乳あり) ③うどん、あぶら、さとう	①こめ、むぎ ③さつまいも、あぶら、さとう	1
エネルギーの もとになる		<ul><li>④ドレッシング(乳卵なし)</li></ul>	<ul><li>④ごまあぶら</li></ul>	④ごまあぶら、さとう	
		②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	⑤ぶどうゼリー (乳卵なし) ②ぎゅうにゅう	
おもに 体をつくる	スポーツの日	③ぶたにく	③ぎゅうにく、かまぼこ、あぶらあげ ④かつおあぶらづけ	③ぶたにく、あつあげ ④とりにく、なっとう	口法口
おもに	スホーツのロ	③たまねぎ、なす、れんこん、にんじん、	③たまねぎ、にんじん、ねぎ	③たまねぎ、にんじん、こんにゃく、	一日遠足
体の調子を		りんご ④だいこん、コーン、ほうれんそう	④こまつな、もやし、キャベツ	、 いんげん、しいたけ ④ねぎ	
ととのえる				J-16 C	
アレルギーに配慮が 必要な調味料等		③カレールウ(乳卵なし)			
エネルギーKcal たんぱく質 g		641 19.7	605 31.7	700 27.7	
/C/OIG ( P g		今日のカレーにはいつもと違う食材が使	こまツナいためには、鹿児島県の枕崎市	スタミナなっとうは、砂丘やらっきょうで有	1
ひとくち			で加工された「かつおの油漬け」がつかわれています。かつおなどの魚は、血を		
メモ		れが何の食材か考えながら食べてみま しょう。	サラサラにしたり、脳のはたらきをよくし てくれたりします。	にしてあります。	
家庭でとって				小名・軽芯・ノギナの	
ほしい食品	20 B	魚・豆製品・きのこ	いも類・きのこ・こんにゃく <b>22水</b>	小魚・野菜・くだもの 23木	246
日と曜日	20月	21火		•	24金
		① まめごはん	① コッペパン・マーシャルヒ゛ンス゛	① むぎごはん	① ミルクパン
①パン・ご飯皿 ②牛乳		② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう
②午孔 ③温食皿	おにぎり弁当	③ さつまじる	③ ビーフシチュー	③ みだくさんじる	③ はだかむぎとやさいのスープ
④小皿 ⑤その他		<b>④</b> がね	④ やさいサラダ	④ さんまのかんろに	④ ポークチャップ
りての他				⑤ こんぶあえ	
おもに	1 + 0 48+ 111 > 1-0 1	①こめ、むぎ、さとう、あぶら ③じゃがいも、あぶら	①コッペパン (乳あり) 、 マーシャルビンズ (乳あり)	①こめ、むぎ ③じゃがいも、ごまあぶら	①ミルクパン (乳卵あり) ③はだかむぎ、じゃがいも
エネルギーの もとになる	_ ものがたりレシピ	④さつまいも、こむぎこ、あぶら	③じゃがいも、あぶら ④ドレッシング (乳卵なし)	④さとう、でんぷん	④あぶら、さとう
おもに	し、給食と物語の中の献	①だいず、さつまあげ、あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ②き ごさもば	②ぎゅうにゅう
体をつくる	立がコラボレーションする 「ものがたりレシピをいた	②ぎゅうにゅう ③とりにく、あつあげ、みそ	③ぎゅうにく	③あぶらあげ ④さんま	③ベーコン ④ぶたにく
おもに	だきます」を実施していま す。	①にんじん、グリンピース	③たまねぎ、にんじん、グリンピース	⑤こんぶ ③たまねぎ、にんじん、ごぼう、	③たまねぎ、にんじん、キャベツ、
体の調子を	´給食室別棟では,10月 29日 (水) に「かぼちゃ	③だいこん、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ	④キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン	しめじ、ふかねぎ ⑤だいこん、きゅうり	えだまめ ④たまねぎ、にんじん、ピーマン、
ととのえる アレルギーに配慮が	スープ」(ヘレン・クーパー	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ			しめじ
必要な調味料等	(さく)せな あいこ(や く))という絵本にちなん		③ビーフルウ (乳卵なし)		
エネルギーKcal たんぱく質 g	│ で「かぼちゃ」をつかった │ 料理を給食で作ります。こ	635 21.8	613 22.8	603 26.1	623 28.7
	の絵本は、世界一おいし いかぼちゃスープを作って		給食のサラダは、野菜をサッとゆでてい		スープに入っている「はだか麦」は姶良
ひとくち	仲良く暮らす、ねことりす	「がね」と言っていたので、この名前がつ	とができます。苦手な人もいるかもしれま	たらきをよくしたり、,血液をサラサラにしてくれたりします。魚が苦手な人もいると	の11月頃に種をまき、5月中旬に収穫し
メモ	とあひるのお話です。学校   や地域の図書館で探して	いたそうです。	せんが、食べてみてくださいね。	思いますが食べてみてくださいね。	ます。皮がむけやすいので「はだか麦」という名前がついたそうです。
家庭でとって	読んでみてくださいね。	魚・きのこ・海そう	豆製品・緑黄色野菜	豆・きのこ・緑黄色野菜	豆製品・緑黄色野菜・くだもの
日と曜日	27月	28火	297K	30木	31金
こんだて	① ツナピラフ	20%	《ものがたりレシピ》	① むぎごはん	① ミルクパン
	<ul><li>② ぎゅうにゅう</li></ul>		① セルフポーテトサント (パン)	② ぎゅうにゅう	② ぎゅうにゅう
①パン・ご飯皿 ②牛乳			, , ,		
③温食皿	③ やさいスープ		② ぎゅうにゅう	③ マーボーじゃがいも	③ あきのポトフ
④小皿 ⑤その他	<b>④</b> トマトオムレツ		③ パンプキンスープ	④ はるさめのあまずいため	④ かつおのエスカベージュ
	<b>①こめ、むぎ、あぶら</b>		<ul><li>④ ポテトサラダ (パンにはさんでね)</li><li>①バタードッグパン (乳卵あり)</li></ul>	  ①こめ、 むぎ	①ミルクパン(乳卵あり)
おもに エネルギーの	③じゃがいも		3 <b>こ</b> めこ	③じゃがいも、でんぷん、あぶら、	③さつまいも、あぶら
もとになる	<b>④あぶら</b>		④じゃがいも、マヨネーズ (乳卵なし)	さとう、ごまあぶら ④はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら	④さとう、でんぷん、あぶら
おもに	①まぐろあぶらづけ ②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ベーコン、ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、あつあげ、みそ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、ウィンナー
体をつくる	③ウィンナー ④たまご、だいず	お弁当		@ <b>/</b> \/\	<b>④かつお</b>
おもに	①たまねぎ、コーン、グリンピース ③キャベツ、だいこん、にんじん、		③かぼちゃ、たまねぎ、コーン ④きゅうり、にんじん	③たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ	③はくさい、たまねぎ、にんじん、 だいこん、しめじ、マッシュルーム
体の調子を ととのえる	ブロッコリー ④たまねぎ、にんじん、トマト			④キャベツ、もやし、にんじん	④たまねぎ、ピーマン、あかピーマン
アレルギーに配慮が	<b>▽/こよ1なご、トにルしル、ΓΥΓ</b>				
必要な調味料等 エネルギーKcal	604		606	637	663
エネルギーRedi たんぱく質 g	21.9		20.9	22.8	32.2
	ごはんの中に入っている麦は、食物せん いを多くふくんでいる食品です。食物せ		《ものがたりレシピをいただきます》 「かぼちゃスープ」という絵本にちなんだ	ほくほくとしておいしい鹿児島県産の 「じゃがいも」を使って「マーボーじゃが	秋のポトフには、姶良市産の有機野菜「さつまいも」か使われています。あまく
ひとくちメモ	んいは、おなかの調子をよくしてくれるはたらきがあります。			いも」を作ります。調理員さんたちが、くずれないように火加減に気をつけながら	ておいしいおいもです。生産者の方が心
/-C	<i>1.</i> ⊂ <i>1.</i> ⊂ <i>1.</i>			調理します。	食べてくださいね。
家庭でとって	 緑黄色野菜・きのこ		魚・豆製品・きのこ	魚・海そう・緑黄色野菜	豆・豆製品・緑黄色野菜
ほしい食品					