

令和7年 10月 こんだて予定表 (建昌幼稚園)

始良市立小学校給食室別棟

日と曜日		1水		2木		3金	
こんだて		① コッペパン・レーズンクリーム		① おぎごはん・ふりかけ		① セルフカレーミートパン(パン)	
①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他		② ぎゅうにゅう		② ぎゅうにゅう		② ぎゅうにゅう	
おもに エネルギーの もとになる		③ ラビオリのトマトスープ		③ ごもくに		③ 始良産さつまいものスープ	
おもに 体をつくる		④ ブロッコリーのソテー		④ ひじきとまめのサラダ		④ カレーミート(パンにはさんでね)	
おもに 体の調子を ととのえる		① コッペパン(乳あり)、 レーズンクリーム(乳あり) ③ ラビオリ(こむぎこ・パンこ・さとう) ④ オリーブオイル		① こめ、おぎ ③ じゃがいも、さとう、ごまあぶら ④ おぎ、もちおぎ、げんまい、あかごめ、 たかきび、ドレッシング(乳卵なし)		① ドッグパン(乳あり) ③ さつまいも ④ あぶら ⑤ ポンデードーナツ(乳卵あり)	
アレルギーに配慮が 必要な調味料等		② ぎゅうにゅう ③ ベーコン、 ラビオリ(とりにく・ぶたにく・だいず) ④ まぐろのあぶらづけ		② ぎゅうにゅう ③ とりにく、あつあげ、さつまあげ ④ ひじき、えんどうまめ、ひよこまめ、 レンズまめ、だいず、あずき		② ぎゅうにゅう ③ ベーコン ④ ぶたにく、だいず	
エネルギーKcal たんぱく質 g		③ にんじん、たまねぎ、トマト、 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		③ だいこん、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、たけのこ、いんげん ④ キャベツ、きゅうり、コーン		③ たまねぎ、はくさい、コーン、 えだまめ ④ たまねぎ、にんじん	
ひとくち メモ		アレルギーに配慮が必要な調味料等		① おचाふりかけ(乳卵なし・ごまなし)		④ カレールウ(乳卵なし)	
家庭でとって ほしい食品		エネルギー・たんぱく質は、 小学3・4年生の数値です。 パンの大きさやご飯・おかずの 量は学年ごとに違います。		お茶わん1杯(約150g)には、何粒のお 米が入っていると思いますか?答えは 「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 できます。		切りこみのあるパンに、カレーミートをは さんで食べます。よくかみながら食べてく ださいね。スープには、始良市産有機野 菜の「さつまいも」が使われています。始 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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
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	
家庭でとって ほしい食品		豆製品・きのこ・緑黄色野菜		610 24.6		605 23.0	
家庭でとって ほしい食品		スープの中に入っているラビオリは、イタ リアのバスタ料理の1つです。小麦粉で 作った生地(きじ)の中に、肉や野菜が 入っています。		657 25.5			
家庭でとって ほしい食品							

令和7年 10月 こんだて予定表 (建昌幼稚園)

始良市立小学校給食室別棟

日と曜日	13月	14火	15水	16木	17金
こんだて ①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他	 スポーツの日	① あきやさいカレー（むぎごはん） ② ぎゅうにゅう ③ あきやさいのカレールウ （ごはんにかけてください） ④ だいこんサラダ	① こくとうパン ② ぎゅうにゅう ③ にくうどん ④ こまつないため	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ さつまいものにも ④ スタミナなっとう ⑤ ぶどうゼリー（乳卵なし）	一日遠足
おもに エネルギーの もとになる		①こめ、むぎ ③さつまいも、あぶら ④ドレッシング（乳卵なし）	①こくとうパン（乳あり） ③うどん、あぶら、さとう ④ごまあぶら	①こめ、むぎ ③さつまいも、あぶら、さとう ④ごまあぶら、さとう ⑤ぶどうゼリー（乳卵なし）	
おもに 体をつくる		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく、かまぼこ、あぶらあげ ④かつおあぶらづけ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、あつあげ ④とりにく、なっとう	
おもに 体の調子を ととのえる		③たまねぎ、なす、れんこん、にんじん、 りんご ④だいこん、コーン、ほうれんそう	③たまねぎ、にんじん、ねぎ ④こまつな、もやし、キャベツ	③たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 いんげん、しいたけ ④ねぎ	
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	
ひとくち メモ		今日のカレーにはいつもと違う食材が使 われています。何かわかりますか？答え は「さつまいも・なす・れんこん」です。ど れが何の食材が考えながら食べてみま しょう。	こまつなためには、鹿児島県の枕崎市 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 サラサラにしたり、脳のはたらきをよくし てくれます。	スタミナなっとうは、砂丘やらっきようで有 名な鳥取県の給食人気メニューです。 なっとうが苦手な人でも食べやすいよう にしてあります。	
家庭でとって ほしい食品		魚・豆製品・きのこ	いも類・きのこ・こんにゃく	小魚・野菜・くだもの	
日と曜日	20月	21火	22水	23木	24金
こんだて ①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他	おにぎり弁当	① まめごはん ② ぎゅうにゅう ③ さつまじる ④ がね	① コッペパン・マーシャルパン ② ぎゅうにゅう ③ ビーフシチュー ④ やさいサラダ	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ みだくさんじる ④ さんまのかんろに ⑤ こんぶあえ	① ミルクパン ② ぎゅうにゅう ③ はだかむぎとやさいのスープ ④ ポークチャップ
おもに エネルギーの もとになる		①こめ、むぎ、さとう、あぶら ③じゃがいも、あぶら ④さつまいも、こむぎこ、あぶら	①コッペパン（乳あり）、 マーシャルパン（乳あり） ③じゃがいも、あぶら ④ドレッシング（乳卵なし）	①こめ、むぎ ③じゃがいも、ごまあぶら ④さとう、てんぷん	①ミルクパン（乳卵あり） ③はだかむぎ、じゃがいも ④あぶら、さとう
おもに 体をつくる		①だいず、さつまあげ、あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③とりにく、あつあげ、みそ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ ④さんま ⑤こんぶ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ぶたにく
おもに 体の調子を ととのえる		①にんじん、グリーンピース ③だいこん、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ ④ごぼう、にんじん、かぼちゃ	③たまねぎ、にんじん、グリーンピース ④キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン	③たまねぎ、にんじん、ごぼう、 しめじ、ふかねぎ ⑤だいこん、きゅうり	③たまねぎ、にんじん、キャベツ、 えだまめ ④たまねぎ、にんじん、ピーマン、 しめじ
アレルギーに配慮が 必要な調味料等			③ビーフルー（乳卵なし）		
エネルギーKcal たんぱく質 g		635 21.8	613 22.8	603 26.1	623 28.7
ひとくち メモ		郷土料理のがねは、形が「カニ」にに ています。鹿児島では、昔「カニ」のことを 「がね」と言っていたので、この名前がつ いたそうです。	給食のサラダは、野菜をサッとゆでてい るので、生で食べるよりたくさん食べるこ とができます。苦手な人もいるかもしれま せんが、食べてみてくださいね。	さんまは秋を代表する魚です。、脳のは たらきをよくしたり、血液をサラサラにし てくれます。魚が苦手な人もいると 思いますが食べてみてくださいね。	スープに入っている「はだか麦」は始良 市産です。はだか麦は、米を収穫した後 の11月頃に種をまき、5月中旬に収穫し 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 ほしい食品		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	29水	30木	31金
こんだて ①パン・ご飯皿 ②牛乳 ③温食皿 ④小皿 ⑤その他	① ツナピラフ ② ぎゅうにゅう ③ やさいスープ ④ トマトオムレツ	お弁当	《ものがたりレシピ》 ① セルフ・テント（パン） ② ぎゅうにゅう ③ パンプキンスープ ④ ポテトサラダ（パンにはさんでね）	① むぎごはん ② ぎゅうにゅう ③ マーボーじゃがいも ④ はるさめのあまずいため	① ミルクパン ② ぎゅうにゅう ③ あきのポトフ ④ かつおのエスカベージュ
おもに エネルギーの もとになる	①こめ、むぎ、あぶら ③じゃがいも ④あぶら		①バタードッグパン（乳卵あり） ③こめ ④じゃがいも、マヨネーズ（乳卵なし）	①こめ、むぎ ③じゃがいも、てんぷん、あぶら、 さとう、ごまあぶら ④はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら	①ミルクパン（乳卵あり） ③さつまいも、あぶら ④さとう、てんぷん、あぶら
おもに 体をつくる	①まぐろあぶらづけ ②ぎゅうにゅう ③ウィンナー ④たまご、だいず		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 ④ハム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、ウィンナー ④かつお
おもに 体の調子を ととのえる	①たまねぎ、コーン、グリーンピース ③キャベツ、だいこん、にんじん、 ブロッコリー ④たまねぎ、にんじん、トマト		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 ④キャベツ、もやし、にんじん	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 ④たまねぎ、ピーマン、あかピーマン
アレルギーに配慮が 必要な調味料等					
エネルギーKcal たんぱく質 g	604 21.9		606 20.9	637 22.8	663 32.2
ひとくち メモ	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。		《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で 「かぼちゃ」を使ったスープです。世界一 おいしいかぼちゃスープを作って仲良く 暮らす、ねことりすとあひるのお話です。	ほうほくとしておいしい鹿児島産の 「じゃがいも」を使って「マーボーじゃが いも」を作ります。調理員さんたちが、く づれないように火加減に気をつけながら 調理します。	秋のポトフには、始良市産の有機野菜 「さつまいも」が使われています。あま くおいしくおいもです。生産者の方が心 をこめて作ってくださいました。味わって 食べてください。
家庭でとって ほしい食品	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