



10月のこんだて表



中津川市・東白川村食と文化の館

月	火	水	木	金
	1 ぶどうゼリー 和風サラダ / こん根スナック みそ煮こみうどん	2 金平ごぼ / さばの塩焼き ごはん / めった汁	3 チョコクリーム タンドリーチキン / 野菜サラダ 食パン / 豆まめスープ	4 白菜の梅肉あえ / いわしのかば焼き ごはん / かみなり汁
7 大根サラダ / さつまいもと小魚の揚げがらめ 和風きのこスパゲッティ	8 高野豆腐の卵とじ / ささみのレモン風味 ごはん / さつまいものみそ汁	9 ひじきの炒め煮 / いかフライのねぎソース ごはん / 五目呉汁	10 デミグラスハンバーグ / グリーンサラダ 黒パン / 秋のみのりシチュー	11 目の愛護デー-こんだて ブルーベリーゼリー にんじんシリシリ / 豚肉のしょうが焼き ごはん / すまし汁
14 スポーツの日 	15 お月見こんだて お月見デザート ごま塩 おかかあえ / きびなごのから揚げ 栗おこわ / お月見汁	16 切り干し大根の甘酢あえ / 豚肉とごぼうの炒め物 ごはん / なめこ汁	17 海藻サラダ / ごまおやこまめ カレーライス	18 ヨーグルト 磯香あえ / 鮭の紅葉焼き ごはん / のっぺい汁
21 りんごゼリー 春雨サラダ / 豚肉と高野豆腐のコリアン揚げ ごはん / わかめスープ	22 煮びたし / 黒糖さつまいも蒸しパン うどん	23 さといもの煮物 / さんまのみぞれ煮 ごはん / 実だくさんみそ汁	24 ウィンナー / ほろれん草のソテー セルフドッグ / 豆乳カレースープ	25 ミルクプリン ゆかりあえ / ししゃもの磯辺揚げ ごはん / 関東煮
28 ふいかえきゅうじつ 振替休日 	29 糸寒天のあえもの / さばの味噌煮 ごはん / 沢煮椀	30 ハロウィンこんだて ハロウィンデザート カラフルサラダ / オムレツ チキンライス / コンソメスープ	31 りんごジャム いももちグータン / イタリアンサラダ 食パン / ミネストローネ	

* 都合により献立内容を変更することがあります。

* 学校給食における米、大豆、県産野菜については、学校給食地産地消推進事業より、県・市・JAグループから補助を受けています。

令和6年10月 献立表

<小学校>

日付	献立名	からだをつくるもの (あか)	からだの調子をととのえるもの (みどり)	からだの熱や力になるもの (き)	エネルギー タンパク質 脂肪 塩分	
1	火	みそ煮込みうどん,こん根スナック,和風サラダ,ぶどうゼリー,牛乳	油あげ,あおのり,わかめ,かまぼこ(蒸し),鶏もも肉,牛乳	ごぼう,だいこん,たまねぎ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,はす(れんこん),しいたけ	うどん,さつまいも,でんぶん,上白糖,大豆油	681kcal 24.8g 22.4g 2g
2	水	ごはん,さばの塩焼き,金平ごぼう,めった汁,牛乳	塩さば,豚もも肉,牛乳	いんげん,ごぼう,こまつな,だいこん,にんじん,ねぎ,はくさい	麦,精白米,こんにやく,さつまいも,中ざら,サラダ油	636kcal 29.8g 21.3g 2.3g
3	木	食パン,チョコクリーム,タンドリーチキン,野菜サラダ,豆まめスープ,牛乳	蒸し大豆,ひよこまめ,レンズまめ,鶏もも肉,牛乳,ヨーグルト(全脂無糖)	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,冷凍コーン,にんじん,しょうが・おろし	食パン,じゃがいも,チョコクリームFe,オリーブ油,サウザンアイランドドレ	680kcal 29.1g 24.1g 2.9g
4	金	ごはん,いわしのかば焼き,白菜の梅肉あえ,かみなり汁,牛乳	豆腐(木綿),いわしの開き,牛乳	だいこん,にんじん,ねぎ,はくさい,ほうれんそう,梅びしお,しめじ,しょうが・おろし	麦,精白米,米粉,こんにやく,でんぶん,上白糖,中ざら,ごま油,大豆油	595kcal 24.1g 19.5g 1.8g
7	月	和風きのこスパゲッティ,さつまいもと小魚の揚げがらめ,大根サラダ,牛乳	食べられる煮干し,ソセージ(混合),牛乳	こまつな,だいこん,たまねぎ,冷凍コーン,にんじん,ねぎ,えのきたけ,しめじ	スパゲティ,さつまいも,でんぶん,上白糖,中ざら,オリーブ油,大豆油	631kcal 25.0g 21.9g 3g
8	火	ごはん,ささみのレモン味,高野豆腐の卵とじ,さつまいものみそ汁,牛乳	凍り豆腐,煮干し,ツナレトルト,鶏ささ身,殺菌液卵,牛乳	いんげん,ごぼう,だいこん,たまねぎ,にんじん,ねぎ,レモン,しいたけ	麦,精白米,さつまいも,でんぶん,上白糖,中ざら,米ぬか油	678kcal 33.0g 20.5g 2.2g
9	水	ごはん,いかフライのねぎソース,ひじきの炒め煮,五目呉汁,牛乳	いか,蒸し大豆,大豆ペースト,豆腐(木綿),油あげ,ひじき,牛乳	いんげん,ごぼう,こまつな,だいこん,たまねぎ,にんじん,ねぎ,レモン	麦,精白米,中ざら,ごま油,米ぬか油,大豆油	608kcal 26.9g 18.8g 2.1g
10	木	黒パン,デミグラスハンバーグ,グリーンサラダ,秋のみのりシチュー,牛乳	鶏むね肉,牛乳,牛乳,ハンバーグFe	えだまめ・冷凍,キャベツ,きゅうり,こまつな,たまねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム(水煮)	黒パン,米の粉,さつまいも,里芋,でんぶん,上白糖,米ぬか油,無塩バター	658kcal 29.7g 21.4g 2.8g
11	金	ごはん,豚肉のしょうが焼き,にんじんシリシリ,すまし汁,ブルーベリーゼリー,牛乳	豆腐(木綿),ツナレトルト,かまぼこ,豚ロース,牛乳	だいこん,たまねぎ,冷凍コーン,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,えのきたけ,しょうが・おろし	麦,精白米,米ぬか油,ブルーベリーゼリー	704kcal 27.0g 24.9g 1.6g
15	火	栗おこわ,ごま塩,きびなごの唐揚げ,おかかあえ,お月見汁,お月見デザート,牛乳	きびなご,ちらしかまぼこ,牛乳	こまつな,だいこん,にんじん,ねぎ,はくさい,ほうれんそう	精白米,もち米,さといも球茎・冷凍,上白糖,くり(むき),ごま塩,大豆油,お月見デザート	623kcal 24.3g 18.1g 2.4g
16	水	ごはん,豚肉とごぼうの炒めもの,切り干し大根の甘酢あえ,なめこ汁,牛乳	豆腐(木綿),油あげ,豚肩ロース,牛乳	ごぼう,こまつな,だいこん,切り干し大根,にんじん,ねぎ,なめこ,しょうが・おろし	麦,精白米,上白糖,三温糖,ごま油	607kcal 25.3g 21.9g 1.9g
17	木	カレーライス,ごまおやこまめ,海藻サラダ,牛乳	大豆,きな粉,レンズまめ,海藻,豚肩肉,牛乳,牛乳,プロセスチーズ	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,しょうが・おろし	麦,精白米,米の粉,じゃがいも,でんぶん,三温糖,白すりごま,米ぬか油,大豆油	750kcal 28.1g 23.6g 2.4g
18	金	ごはん,鮭の紅葉焼き,磯香あえ,のっぺい汁,ヨーグルト,牛乳	油あげ,じのり,生鮭,鶏もも肉,牛乳,ヨーグルト(鉄繊維入り)	キャベツ,ごぼう,こまつな,だいこん,にんじん,ねぎ,ピーマン,黄ピーマン・生	麦,精白米,里芋,でんぶん,ノンエッグマヨネーズ	681kcal 30.5g 21.9g 3g
21	月	ごはん,豚肉と高野豆腐のコリアン揚げ,春雨サラダ,わかめスープ,りんごゼリー,牛乳	豆腐(木綿),高野豆腐,豆乳,わかめ,豚もも角切り,牛乳	きゅうり,たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが・おろし	麦,精白米,でんぶん,はるさめ(緑豆),三温糖,大豆油,りんごゼリー	682kcal 25.6g 19.8g 2.4g
22	火	うどん,黒糖さつまいも蒸しパン,煮びたし,牛乳	油あげ,豆乳,蒸しかまぼこ,鶏もも肉,牛乳	こまつな,たまねぎ,にんじん,ねぎ,はくさい,ほうれんそう,えのきたけ,しいたけ	小麦粉,うどん(給食用ゆで),米の粉,さつまいも,黒砂糖,上白糖	648kcal 19.6g 12.7g 1.9g
23	水	ごはん,さんまのみぞれ煮,里芋の煮物,実だくさんみそ汁,牛乳	油あげ,煮干し,鶏もも肉,牛乳	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,はくさい,ほうれんそう,しめじ	麦,精白米,こんにやく(板),里芋,中ざら,米ぬか油	609kcal 25.0g 20.7g 2.2g
24	木	セルブドッグ,ウインナー,ほうれん草のソテー,豆乳カレースープ,牛乳	豆乳,レンズまめ,ウインナー,鶏むね肉,牛乳	むきえだまめ,たまねぎ,冷凍コーン,にんじん,ほうれんそう,しめじ	コッペパン(給食用),じゃがいも,オリーブ油,米ぬか油	620kcal 27.1g 25.3g 2.4g
25	金	ごはん,ししゃもの磯部揚げ,ゆかりあえ,関東煮,ミルクプリン,牛乳	がんもどき,あおのり,ししゃも,はんぺん,牛乳	キャベツ,こまつな,だいこん,冷凍コーン,にんじん	麦,小麦粉,精白米,米粉,こんにやく,里芋,三温糖,大豆油,ミルクプリン	685kcal 26.1g 21.7g 2.2g
29	火	ごはん,さばの味噌煮,糸寒天のあえもの,沢煮椀,牛乳	細寒天,さば,豚肉ももスライス,牛乳	キャベツ,ごぼう,こまつな,しょうが,だいこん,冷凍コーン,にんじん,ねぎ	麦,精白米,上白糖,中ざら	630kcal 25.9g 23.0g 1.8g
30	水	チキンライス,オムレツ,カラフルサラダ,コンソメスープ,ハロウィンデザート,牛乳	蒸し大豆,鶏もも肉,ミニオムレツ,牛乳	むきえだまめ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン・生,マッシュルーム(水煮)	麦,精白米,オリーブ油	623kcal 23.5g 19.7g 1.7g
31	木	食パン,りんごジャム,いもいもグラタン,イタリアンサラダ,ミネストローネ,牛乳	蒸し大豆,ひよこまめ,鶏むね肉,鶏もも肉,牛乳,牛乳,とろけるチーズ	こまつな,だいこん,たまねぎ,冷凍コーン,トマト(缶),にんじん,ほうれんそう	食パン,米の粉,さつまいも,じゃがいも,りんごジャム,オリーブ油,無塩バター	714kcal 30.4g 21.1g 2.6g