

令和6年



10月のこんだて



| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|----|---|---|----------------------------|---|--|---|
| 1 | 火 | 親子丼 さつまいもの甘煮 ビーフソテー みそ汁 | りんごゼリー バナナ | 若鶏もも 鶏卵 かまぼこ ハム みそ 木綿豆腐 ゼラチン | 砂糖 さつまいも ビーフン ごま油 片栗粉 | にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん わかめ だいこん りんごジュース バナナ |
| 2 | 水 | 魚のカレーマヨ焼き ツナ入りオムレツ 小松菜と 厚揚げのナムル みそ汁 | チヂミ オレンジ | さわら 鶏卵 ツナ缶 生揚げ かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 | マヨネーズ 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま お好み焼き粉 トコン | たまねぎ にんじん ケチャップ こまつな わかめ ねぎ えのきたけ オレンジ |
| 3 | 木 | 照りマヨチキン 高野豆腐の含め煮 ハムサラダ みそ汁 | 焼きドーナツ チーズ | 若鶏むね ハム みそ 木 綿豆腐 普通牛乳 プロセスチーズ | 砂糖 マヨネーズ 油 片栗粉 ごま ホットケーキミックス マーガリン | たまねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり キャベツ コーン わかめ ねぎ チンゲンサイ |
| 4 | 金 | ポークチャップ 粉ふきいも ちんげん菜の お好み焼き風 みそ汁 | 大豆のかりんとうヨー グルト | ぶたロース 鶏卵 みそ 木綿豆腐 大豆 脱脂粉乳 | 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 | ケチャップ あおりの チンゲンサイ たまねぎ にんじん わかめ ねぎ はくさい |
| 5 | 土 | お楽しみランチ | | | | |
| 7 | 月 | クリームシチュー スパソテー ちんげん菜のごま和え みそ汁 | ジャムトースト バナナ | 鶏もも 脱脂粉乳 ハム 削り節 みそ 木綿豆腐 | じゃがいも スパゲティ 砂糖 ごま 食パン | たまねぎ にんじん ケチャップ チン ゲンサイ わかめ ねぎ だいこん いちごジャム バナナ |
| 8 | 火 | クリスピーチキン 酢の物 煮卵 みそ汁 | ポテサラパン ヨーグルト | 鶏むね かにかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 普 通牛乳 ハム 脱脂粉乳 | コーンフレーク マヨネーズ ごま 砂糖 強力粉 オリーブ油 じゃがいも | きゅうり にんじん わかめ たまねぎ ねぎ えのきたけ もやし |
| 9 | 水 | 魚の煮付け ブロッコリー添え コロコロサラダ みそ汁 | ウインナードッグ オレンジ | さわら 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 ポークウイナー | 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ ご ま マーガリン | ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ わかめ ねぎ チンゲンサイ ケチャップ オレンジ |
| 10 | 木 | ずき焼き風煮 オムレツ スパサラダ みそ汁 | スイートポテ りんご | 牛かた 鶏卵 ツナ缶 ハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 | 砂糖 トコン スパゲティ マヨネーズ ご ま さつまいも マーガリン | たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん ケチャップ きゅうり コーン キャベツ わかめ ねぎ かぼちゃ りんご |
| 11 | 金 | 魚の天ぷら もやしと小松菜 の和え物 ツナサラダ みそ汁 | ピザトースト ヨーグルト | さわら ハム ツナ缶 み そ 木綿豆腐 プロセスチーズ 脱脂粉乳 | 天ぷら粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ 食パン | あおりの もやし にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん わかめ ねぎ えのきたけ |
| 15 | 火 | 三色丼 切り干し大根の ごまマヨサラダ にんじんのグラッセ みそ汁 | ツナおにぎり オレンジ | 鶏ひき肉 鶏卵 みそ 木 綿豆腐 ツナ缶 | 片栗粉 砂糖 油 トコン ごま マヨネーズ ごま油 じゃがいも 精白米 | ほうれんそう 切干しだいこん にんじん きゅうり にんじん コーン たまねぎ わかめ ねぎ オレンジ |
| 16 | 水 | 煮込みハンバーグ 白菜の和え物 ジャーマンポテ トみそ汁 | チーズ入り アメリカンドッグ ヨーグルト | 合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏 卵 ハム ツナ缶 みそ 普通牛乳 ウインナーソーセージ 脱脂粉乳 | パン粉 砂糖 油 ごま じゃがいも ホットケーキミックス | たまねぎ ケチャップ はくさい にんじん わかめ ねぎ えのきたけ もやし |
| 17 | 木 | 魚のてりやきごま風味 キャベツのお好み焼き風 インナー炒め みそ汁 | フルーツポンチ チーズ | さわら 鶏卵 ソーセージ みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 プロセスチーズ | ごま 砂糖 油 トコン | キャベツ たまねぎ わかめ ねぎ かぼちゃ みかん缶詰 白桃缶 りんご |
| 18 | 金 | 鶏のからあげ チンゲン菜の オイスター炒め ごまサラダ みそ汁 | エッグトースト ヨーグルト | 若鶏もも 鶏卵 ハム 魚 肉ソーセージ みそ 木綿 豆腐 脱脂粉乳 | 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ じゃがいも 食パン | チンゲンサイ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン わかめ ねぎ |



| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|----|---|---|-------------------------|---|--|--|
| 21 | 月 | 中華丼 きゅうりの浅漬け オムレツ みそ汁 | スイートポテ トオレンジ | ぶたばら 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木 綿豆腐 普通牛乳 | 片栗粉 油 ごま油 ごま 砂糖 さつまいも マーガリン | にんじん たまねぎ はくさい しいたけ きゅうり わかめ ねぎ えのきたけ もやし オレンジ |
| 22 | 火 | 魚のオーロラソース和え 白 菜とカニカマの和え物 金時 煮豆 みそ汁 | お好み焼き ヨーグルト | さわら ツナ缶 かにかまぼこ 金時豆 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳 | 薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ホットケーキミックス | ケチャップ はくさい にんじん たまねぎ わかめ ねぎ チンゲンサイ |
| 23 | 水 | 鶏のくわ焼き ブロッコリーのおかかあえ コールスローサラダ みそ汁 | オレンジ カルピスゼリー バナナ | 鶏もも かつお節 ハム みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン | 中ざら糖 砂糖 ごま マヨネーズ | ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ わかめ ねぎ かぼちゃ オレンジジュース バナナ |
| 24 | 木 | 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のあえもの チー ズオムレツ みそ汁 | 大豆のドーナツ バナナ | ぶたロース ツナ缶 鶏 卵 プロセスチーズ ハ ム みそ 木綿豆腐 普 通牛乳 大豆 | 砂糖 片栗粉 ごま ホットケーキミックス マーガリン | しょうが チンゲンサイ にんじん たまねぎ ケチャップ わかめ ねぎ えのきたけ もやし バナナ |
| 25 | 金 | 魚のみそ煮 かぼちゃの煮つけ しめじとコーン のスパソテー みそ汁 | ホットケーキ ヨーグルト | さわら みそ 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳 脱脂粉乳 | 砂糖 片栗粉 スパゲティ ホットケーキミックス マーガリン | かぼちゃ たまねぎ コーン ケチャップ ぶなしめじ にんじん わかめ ねぎ キャベツ |
| 26 | 土 | お楽しみランチ | | | | |
| 28 | 月 | 麻婆豆腐 ごまサラダ 野菜入り玉子焼き みそ汁 | フレンチトースト オレンジ | ぶたひき肉 納ごし豆腐 みそ 鶏 卵 ツナ缶 木綿豆腐 普通牛乳 | 片栗粉 砂糖 ごま油 トコン ごま マヨネーズ 油 食パン | たまねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ コーン わかめ ねぎ オレンジ |
| 29 | 火 | 鶏の和風ピカタ 人参の甘辛煮 ほうれん草のごま和え みそ汁 | ごまクッキー ヨーグルト | 鶏むね 鶏卵 みそ 木 綿豆腐 脱脂粉乳 | 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 ごま マーガリン | あおりにんじん ほうれんそう たまねぎ わかめ ねぎ チンゲンサイ |
| 30 | 水 | 魚のごま マヨネーズ焼き ツナ玉糸こん 白菜の浅漬け みそ汁 | 鶏そぼろおにぎり りんご | さわら みそ ツナ缶 鶏 卵 木綿豆腐 鶏ひき肉 | ごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 トコン | にんじん ねぎ はくさい 塩昆布 たまねぎ わかめ キャベツ りんご |
| 31 | 木 | カレーライス ポテトサラダ オムレツ みそ汁 | かぼちゃ カステラ焼き ヨーグルト | 合挽ミンチ 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ 鶏卵 ハム みそ 木綿豆腐 | じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま 油 マーガリン | たまねぎ にんじん きゅうり わかめ ねぎ えのきたけ もやし かぼちゃ |

脱脂粉乳って何？

給食の歴史

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、給食不足で苦しむ子どもたちのためアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。

保育園のおやつ、ヨーグルトにも脱脂粉乳・スキムミルクを使っています。

