



10がっ こんだてカレンダー

令和年度 田邇小

	月	火	水	木	金
こんだて 今月のテーマ 季節の食べものを知ろう 中秋の名月 気持の良い秋空が広がる季節になりました。秋は旬の食べものがたくさん出回ります。おいしい季節の食べものを味わい、バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしましょう。 秋の味覚 さつまいも さつまいもは、メキシコを原産とする。新大陸アメリカが発祥で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。多量目のさつまいもを味わってみましょう。 <small>今年「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陽と地球という星の距離が8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、遅く遅く使われている現在では、毎年日付が変わります。 月をめでる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさつまいもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。 ©多摩写真芸術社2025</small>	1 くきわかめのマヨサラダ ミルクパン ポトフ パン さとう あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ じゃがいも ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく にんじん にんにく キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	2 てづくり レバーとさかなの ひじきふりかけ あげがらめ むぎごはん こんさいのみそしる こめ むぎ さとう でんぶん こむぎ あぶら ごま ごまあぶら ぎゅうにゅう とりレバー ホキ あぶらあげ ひじき かつおぶし だしりこ ピーマン にんじん ねぎ ゆかり たまねぎ だいこん れんこん	3 ココアピーズ こまつなのサラダ しょくパン さつまいものシチュー パン あぶら さつまいも ごま ごまあぶら さとう でんぶん ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン ツナ だいず にんじん こまつな たまねぎ しめじ キャベツ		
	6 もやしの ごまあえ 中秋の名月(十五夜) さんまのみぞれに ごはん さつまいものみそしる こめ さとう ごま さつまいも ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ だしりこ こまつな にんじん ねぎ だいこん もやし	7 わかめのすのもの さかなのかばき むぎごはん しらたまじる こめ むぎ あぶら さとう こむぎ しらたまもち ぎゅうにゅう ホキ わかめ だしかつお・こんぶ こまつな にんじん ねぎ しょうが キャベツ だいこん たまねぎ えのき	8 はるさめのちゅうかサラダ ミルクパン はっぼうどうふ パン でんぶん あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かまぼこ にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが もやし きゅうり	9 てづくり ぶどうゼリー かいそうサラダ むぎごはん きのコカレー こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ゼリーのもと にんじん たまねぎ えのき しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ぶどうジュース	10 ブルーベリージャム マヨサラダ しょくパン わふうスパゲティ パン あぶら スパゲティ マヨネーズ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さかなのすりみあげ ツナ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ えのき コーン きゅうり ブルーベリージャム
	13 ひ スポーツの日 こんだて	14 ふりかえきゅうじつ 振替休日 10/19(日)は運動会です。 こんだて	15 いりこアーモンド コーンサラダ コッパン かぼちゃのクリームに パン マカロン さとう あぶら アーモンド ぎゅうにゅう ベーコン いりこ かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	16 ひこまるデー「れんこん」 はいにくあえ そぼろどんのぐ ろんこんのそぼろどん うずらたまごのすましじる こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しらす わかめ とうふ うずらたまご かまぼこ だしかつお・こんぶ にんじん たまねぎ れんこん しょうが もやし きゅうり うめ ねぎ えのき	17 みかんジュース ちゅうかあんかけ しょくパン はくさいスープ パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール ピーマン たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい しめじ みかんジュース
	20 ふりかえきゅうじつ 振替休日 運動会おつかれさまでした! こんだて	21 べんとう ひ 弁当の日 給食はありません。お弁当を持ってきてください。 こんだて	22 だいこんサラダ ミックスナッツ しょくパン タンタンめん パン さとう スパゲティ ごま あぶら ごまあぶら アーモンド カシューナッツ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが もやし たまねぎ だいこん きゅうり	23 チンゲンサイと はるさめのいためもの ぎょうざ むぎごはん わかめスープ こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ チンゲンサイ にんじん ねぎ たまねぎ	24 フルーツミックス グリーンサラダ しょくパン ポークピーズ パン じゃがいも さとう あぶら カクテルゼリー ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず トマト にんじん たまねぎ こまつな キャベツ パイン もも
27 かきなす いわしのおかか ごはん すいとんじる こめ さとう すいとんめん ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あぶらあげ だしりこ にんじん ねぎ だいこん かき はくさい ごぼう しいたけ	28 みかん こんぶあえ むぎごはん にくどうふ こめ むぎ さとう こんにやく あぶら ごま ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こんぶのつくだし にんじん ねぎ はくさい たまねぎ しょうが しいたけ もやし きゅうり みかん	29 フランクフルト キャベツの カレーいため セルフドッグ たまごスープ パン じゃがいも でんぶん あぶら ぎゅうにゅう フランクフルト たまご ベーコン にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きくらげ	30 あじつけのり キャベツの じゃこのあえもの むぎごはん みそにこみうどん こめ むぎ さとう うどん あぶら ごま ごまあぶら ぎゅうにゅう とり かに かまぼこ あぶらあげ しらす だしかつお あじつけのり にんじん こまつな ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	31 5年 見学旅行 さかなとまめの マーシャルピーズ テリソース しょくパン やさいスープ パン でんぶん こむぎこ さとう あぶら じゃがいも マーシャルピーズ ぎゅうにゅう ホキ だいず ベーコン ピーマン にんじん たまねぎ にんにく はくさい しめじ	

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。