



こんだてひょう

令和4年 10月

鯖江市河和田小学校

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
チキンライス オムレツ もやしときゅうりのこんぶあえ はるさめスープ	ごはん アジフライ ブロッコリーサラダ 大根と打ち豆の煮もの こんぶふりかけ	ごはん 秋の味チキンカレー ごぼうサラダ ヨーグルト(ぶどう味)	ごはん とり肉とごぼうのさっぱり煮 りんごサラダ なめこのみそ汁	コッペパン ポテトと大豆のチーズ煮 たまごスープ バナナ 大豆チョコクリーム
給食のめあて 正しいマナーで食べよう	歯っぴー給食 カルシウム強化：423mg	秋の味 (さつまいも しめじ)	季節の食材：りんご なめこ	大豆油から作った チョコクリームです！
エ 533 炭 82 タ 20.2 脂 15.4 塩 3.6	エ 676 炭 99 タ 27.2 脂 21.2 塩 1.9	エ 711 炭 118 タ 26.3 脂 18.3 塩 1.9	エ 711 炭 99 タ 31.1 脂 22.6 塩 3.9	エ 752 炭 83 タ 28.0 脂 31.4 塩 3.1
10	11	12	13	14
スポーツの日 	ごはん まいたけ入りすきやき風煮 えびシュウマイ 小松菜ののりあえ	ごはん からあげアーモンドあえ ほうれん草の中かあえ きつねうどん汁 ジョア(プレーンあじ)	ごはん さばのしょうが煮 小松菜のいり大豆あえ かぼちゃのみそ汁	レーズンパン タイピーエン れんこんサラダ ミニトマト
	季節の食材：まいたけ	牛乳のかわりにジョアがつかます	アイアン給食 鉄強化：3.5mg	給食で全国めぐり 熊本県
エ 0 炭 0 タ 0.0 脂 0.0 塩 0.0	エ 626 炭 98 タ 23.7 脂 16.1 塩 2.0	エ 664 炭 102 タ 29.1 脂 15.3 塩 2.8	エ 614 炭 91 タ 26.3 脂 18.2 塩 3.0	エ 587 炭 88 タ 23.5 脂 19.1 塩 3.1
17	18	19	20	21
きのこごはん ひややっこ かぶのあまずづけ わかめとふのみそ汁	とみつ金時入りゆかりごはん サンマの梅煮 小松菜の菊花あえ 魚そうめん汁	セルフけいはん (鶏肉 高菜つけ いりたまご スープ) がね うんしゅうみかんゼリー	枝豆入りわかめごはん ピーマンの肉づめフライ こっぱなます まいたけと豆ふのおすいもの	うずまきパン ふくいサーモンフライ ゆでブロッコリーのドレッシングあえ ポークビーンズ ジョア(プレーンあじ)
	きくりん御膳 きくの花いり	鹿児島県交流給食	五味給食 5つの味さがし	福井産学校給食推進事業 サーモンフライ無償
エ 508 炭 81 タ 20.4 脂 12.6 塩 3.4	エ 560 炭 81 タ 21.2 脂 18.6 塩 2.8	エ 673 炭 96 タ 21.9 脂 22.8 塩 2.5	エ 605 炭 86 タ 22.6 脂 21.0 塩 2.2	エ 702 炭 100 タ 33.9 脂 23.2 塩 2.6
24	25	26	27	28
しうん米ごはん さばのしおやき 水菜とキャベツのゴマあえ さつま汁	ごはん エビと大豆のいそべあげ ごぶづけあえ あげとまいたけのみそ汁	ごはん とり肉とさつまいものうま煮 三色なます のりつくだに	ごはん 大豆の五目煮 ゆでブロッコリー きのこのすまし汁 お米のムース	米粉入りパン(減量) キャラメルポテト ツナサラダ かぶのコンソメスープ
鯖江和膳：古代米のむらさき色のごはんだよ	ごぶづけとは千大根のつけものです	学校でとれたさつまいもを食べてみよう！	新米の季節になりましたね	キャラメルポテトはシュガ-バター味のさつまいも
エ 599 炭 88 タ 26.2 脂 17.5 塩 2.8	エ 616 炭 91 タ 25.4 脂 17.9 塩 2.9	エ 626 炭 106 タ 23.7 脂 16.1 塩 2.0	エ 597 炭 95 タ 20.8 脂 16.4 塩 2.0	エ 653 炭 89 タ 23.2 脂 26.2 塩 2.4

31 振替

29日(土)のふれあいオープンスクールはお弁当の準備をお願いします。



越前市とのコラボ給食

「小松菜の菊花あえ」18日(火)

越前市で栽培された「食用菊」の花びらをあえものに加えた「ほうれん草の菊花あえ」が給食に登場します。菊のきれいな色や香りを五感で楽しみながら秋を味わってみましょう。

菊人形キャラクター
きくりん



越前市は古くから菊(きく)の栽培が盛んでした。菊には、見るための花と食べるために育てられた食用菊(しょくようぎく)があります。秋には「たけふ菊人形まつり」が開催されますが、菊人形にちなんで、給食でも「菊(きく)の花」を食べてみてね！

