

# 9月きゅうしょくこんだて表



わかやましりつふっこぎ おきょういっくがっこう ぜんきかてい  
和歌山市立伏虎義務教育学校(前期課程)

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
2	月	ごはん	○	カレーライス ごぼうサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ つちごぼう とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう しろごま	
3	火	ごはん	○	ちくぜんに ずのもの	とりにく ちくわ だいず ひじき	つちしょうが つちごぼう にんじん いんげん こんにやく こまつな	じゃがいも あぶら さとう さとう	
4	水	パン	○	しろみざかなフライ キャベツソテー ミネストローネ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん カットマト	あぶら あぶら しろいんげんまめ じゃがいも あぶら	
5	木	ごはん	○	マーボーあつあげ もずくスープ	あつあげ ぶたにく あかみそ もずく いかまぼこ	つちしょうが たまねぎ ピーマン たけのこ えのきだけ チンゲンサイ にんじん	さとう ごまあぶら でんぷん	
6	金	パン	○	マカロニのクリームに わかめとキャベツのサラダ パインゼリー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ	マカロニ じゃがいも あぶら しろごま さとう パインゼリー	
9	月	ごはん	○	にくじゃが きゅうりのこんぶあえ くだもの	ぶたにく しおこんぶ	つちしょうが にんじん たまねぎ いとこんにやく きゅうり ぶどう(きよほう)	じゃがいも あぶら さとう	
10	火	ごはん	○	ひやしうどん ちくわのカレーあげ きりぼしだいこんのもの	のり ちくわ とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん しいたけ にんじん	うどん こむぎこ あぶら さとう あぶら	
11	水	パン	○	やさいのトマトに コーンサラダ オレンジジュース	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ カットマト トマトピューレ キャベツ こまつな とうもろこし オレンジジュース	あぶら じゃがいも さとう さとう しろごま	
<p>トマトはナス科の野菜です。赤い色は「コピン」という色素からできています。</p>								
12	木	ごはん	○	さんまのかばやき ゆかりあえ つきみじる	さんま 	つちしょうが キャベツ あかじそ にんじん しめじ あおねぎ だいこん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう しろごま さといも しらたまだんご	
<p>今年の十五夜は9月13日です。月見汁には月に見立てた「さといも」と「白玉団子」が入っています。</p>								
13	金	パン	○	とりにくのレモンソース こふきいも とうがんスープ	とりにく かまぼこ わかめ	レモン とうがん しめじ	でんぷん あぶら さとう じゃがいも	
<p>「地産地消の日のこんだて」です。「とうがん」は和歌山市内で収穫されたものです。「冬瓜」は夏の野菜です。漢字で「冬」の「瓜」と書くのは、冬まで保存し、食べることができるからです。</p>								
16	月			<b>けいろうのひ</b>				
17	火	ごはん	○	キムチチャーハン はるまき はるさめスープ	ぶたにく はるまき ベーコン	にんにく つちしょうが はくさいキムチ しいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ごまあぶら しろごま さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	
18	水	黒糖パン	○	クリームシチュー やさいのごまドレッシング	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ キャベツ もやし とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら しろごま	
19	木	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきまめ かきたまじる	ししゃも ひじき だいず あぶらあげ とりにく たまご とうふ かまぼこ	にんじん えのきだけ ほうれんそう	でんぷん あぶら さとう あぶら でんぷん	
20	金	パン	○	きのこスパゲティ かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにく わかめ ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ トマトピューレ こまつな きゅうり	あぶら スパゲティ さとう	
21	土			<b>うんどうかい</b>				
23	月			<b>しゅうぶんのひ</b>				
24	火			<b>ふりかえきゅうぎょうび</b>				
25	水	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ちくわ ぶたにく あおのり かんでん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
26	木	ごはん	○	しろみざかなのこうみあげ うめサラダ みそしる	しろみざかな あぶらあげ みそ	つちしょうが あおねぎ きりぼしだいこん こまつな きゅうり ばいにく えのきだけ たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう じゃがいも	
<p>梅の実にはクエン酸、ポリフェノール、βカロテンなどがふくまれています。クエン酸には疲れをとるはたらきがあります。</p>								
27	金	パン	○	にくだんごとキャベツのもの さつまいもとだいずのあまからめ	にくだんご だいず	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ	さつまいも でんぷん あぶら さとう くるごま	
30	月	ごはん	○	ハヤシライス みかんサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース カットマト キャベツ みかん(かん) きゅうり	じゃがいも あぶら かんぎつドレッシング	

\* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA(レチノール活性当量)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの13・20%以下	エネルギーの20・30%以下	2未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0