

10月 きゅうしょくこんだて表



わかやましりつふつこぎむきょういっくがっこう(後期課程)
和歌山市立伏虎義務教育学校(後期課程)

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)	おもにからだのちようしをととのえる (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)	
1	火	ごはん	○	豚肉とニラの炒め物 わかめスープ アセロラゼリー	豚肉 かまぼこ わかめ	土しょうが ニラ たまねぎ たけのこ 人参 干しいたけ たまねぎ 青ねぎ とうもろこし もやし	さとう 油 アセロラゼリー	
2	水	パン	○	ポークビーンズ さつまいもチップス	豚肉 大豆	たまねぎ いんげん しめじ	油 じゃがいも さとう さつまいも 小麦粉 でんぷん 油	
3	木	ごはん	○	ビビンバ 春雨スープ	牛肉 豚肉 糸かまぼこ とうふ	土しょうが にんにく キャベツ 小松菜 白菜キムチ 人参 チンゲン菜 人参	油 ごま さとう ごま油 春雨	
4	金	パン	○	いもっこのクリーム煮 りんごサラダ	カクテルウインナー 牛乳 粉チーズ	たまねぎ 白菜 キャベツ りんご	じゃがいも さつまいも 里芋 さとう 油	
7	月	ごはん	○	筑前煮 ごまずあえ 手作りふりかけ	鶏肉 竹輪 大豆 ひじき ちりめんじゃこ 塩昆布 糸かつおぶし	土しょうが 人参 いんげん こんにゃく 土ごぼう 小松菜 もやし	じゃがいも 油 さとう ごま さとう ごま さとう	
8	火	ごはん	○	かぼちゃフライ ほうれんそうとコーンの和え物 みそ汁		かぼちゃフライ ほうれんそう とうもろこし キャベツ たまねぎ 人参 青ねぎ	油 さとう じゃがいも	
9	水	パン	○	ミートサンドパン コンソメスープ チーズ	豚肉 ベーコン チーズ	たまねぎ 人参 トマトピューレ たまねぎ もやし	パン粉 さとう 油 じゃがいも	
10	木	ごはん	○	鶏じゃが 酢の物 梅干し	鶏肉 わかめ	土しょうが たまねぎ 人参 糸こんにゃく もやし 梅干し	じゃがいも 油 さとう さとう	
11	金	パン	○	フランクフルトのチリソース マッシュポテト 野菜スープ	フランクフルト 牛乳 鶏肉	たまねぎ 人参 小松菜 水菜	さとう じゃがいも バター	
ちさん ちしよ こんだて 地産地消の献立です。こまつなとみずなは和歌山市内で栽培されたものです。								
14	月	たい いく の ひ 体育の日						体育の日
15	火	ごはん	○	さつまいもごはん ししよものから揚げ 豚汁	ししよものから揚げ 豚肉 とうふ 油あげ みそ	人参 土ごぼう たまねぎ もやし	さつまいも 黒ごま でんぷん 油	
16	水	パン	○	きのこスパゲティ 野菜のレモン風味	ベーコン	にんにく 人参 たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン果汁	スパゲティ オリーブ油 油 さとう 油	
※8年(職場体験)、9年(修学旅行)のため給食はありません。 ※7年(校外学習)、8年(職場体験)、9年(修学旅行)のため給食はありません。								
18	金	胚芽パン	○	ハンバーグのきのこソース キャベツスープ	ハンバーグ ベーコン	土しょうが えのきたけ しめじ まいたけ キャベツ 人参 とうもろこし	さとう ごま油 でんぷん でんぷん	
※8年(職場体験)、9年(修学旅行)のため給食はありません。								
21	月	ごはん	○	中華丼 ナムル ヨーグルト	豚肉 うずら卵 いか ヨーグルト	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ 干しいたけ 土しょうが 人参 白菜 もやし ほうれんそう	油 でんぷん ごま さとう ごま油	
22	火	そく いれいせい でん ぎ 即位礼正殿の儀						
23	水	パン	○	クリームシチュー 野菜のごまドレッシング 果物	鶏肉 牛乳 ひじき	たまねぎ 人参 しめじ キャベツ ほうれんそう みかん	じゃがいも 油 さとう ごま 油	
24	木	栗ごはん	○	栗ごはん さんまのかば焼き 柿なます みそ汁	さんま 油あげ とうふ わかめ みそ	土しょうが 大根 柿 たまねぎ 白菜 青ねぎ	栗 でんぷん 小麦粉 油 さとう ごま さとう	
みの あき こんだて 実りの秋の献立です!! 栗・さんま・柿は秋の味覚です。								
25	金	パン	○	焼きそば フルーツポンチ	竹輪 豚肉 青のり 寒天	人参 キャベツ たまねぎ もやし みかん(缶) カットパイン(缶) おとう(缶)	中華麺 油 さとう	
28	月	ごはん	○	鶏肉の塩から揚げ ひじきの五目煮 すまし汁	鶏肉 ひじき 油あげ 大豆 とうふ	にんにく 土しょうが 人参 こんにゃく たけのこ 青ねぎ えのきたけ	さとう でんぷん 油 油 さとう	
29	火	玄米ご飯	○	秋味カレー 大根サラダ	豚肉	土しょうが たまねぎ 人参 しめじ トマトピューレ 大根 人参	じゃがいも さつまいも 油 さとう	
30	水	パン	○	白身魚フライ ゆでキャベツ コーンスープ	白身魚フライ	キャベツ とうもろこし たまねぎ 人参 ほうれんそう えのきたけ	油 さとう	
31	木	ごはん	○	そぼろ丼 さつまいも汁 デザート	鶏肉 卵 油あげ みそ	土しょうが 人参 いんげん たまねぎ しめじ 白菜 青ねぎ	さとう 油 さつまいも パンプキンパバロア(卵・乳不使用)	

* 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	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%	エネルギーの20~30%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	830				450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上