

# 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(前期課程)  
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	○	ぶたにくとニラのいためもの わかめスープ アセロラゼリー	ぶたにく かまぼこ わかめ	つちしょうが ニラ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ あおねぎ とうもろこし もやし	さとう あぶら 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	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ	あぶら じゃがいも さとう さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら	
3	木	ごはん	○	ピピンパ はるさめスープ	ぎゅうにく ぶたにく いとかまぼこ とうふ	つちしょうが にんにく キャベツ こまつな はくさいキムチ にんじん チンゲンサイ にんじん	あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	
4	金	パン	○	いもっこのクリームに りんごサラダ	カクテルウイナー ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ はくさい キャベツ りんご	じゃがいも さつまいも さといも さとう あぶら	
7	月	ごはん	○	ちくぜんに ごまずあえ てづくりふりかけ	とりにく ちくわ だいず ひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ いかつおぶし	つちしょうが にんじん いんげん こんにやく つちごぼう こまつな もやし	じゃがいも あぶら 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あえもの みそしる	とりにく ちくわ だいず とりにく あぶらあげ みそ	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 にんじん あおねぎ	あぶら 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	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマトピューレ たまねぎ もやし	パンこ さとう あぶら じゃがいも	
10	木	ごはん	○	とりじゃが すのもの うめぼし	とりにく わかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん にとこんにやく もやし うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう	
きょう うめぼし わかやまけん とくきんぶつ うめぼし 今日の梅干しは和歌山県の特産物である梅干しを知ってもらうために和歌山県からプレゼントされました。								
11	金	パン	○	フランクフルトのチリソース マッシュポテト やさいスープ	フランクフルト ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん こまつな みずな	さとう じゃがいも バター	
ちさん ちしやう 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。1~5年生は遠足です。6年生は給食があります								
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 ししゃものからあげ ぶたじる	ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん つちごぼう たまねぎ もやし	さつまいも くるごま でんぷん あぶら	
16	水	パン	○	きのこスパゲティ やさいのレモンふうみ	ベーコン	にんにく にんじん 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 レモンかじゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとう あぶら	
17	木	ごはん	○	ぶたキムチいため あげぎょうざ サンラータン	ぶたにく ぎょうざ とうふ	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ ニラ もやし たけのこ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら ごまあぶら	
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	つちしょうが えのきたけ しめじ まいたけ キャベツ にんじん とうもろこし	さとう ごまあぶら でんぷん でんぷん	
21	月	ごはん	○	ちゅうかどん ナムル ヨーグルト	ぶたにく うずらたまご いか ヨーグルト	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほししいたけ つちしょうが にんじん はくさい もやし ほうれんそう	あぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら	
22	火	そくいれいせいとん ぎ 即位礼正殿の儀						
23	水	パン	○	クリームシチュー やさいのごまドレッシング くだもの	とりにく ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう みかん	じゃがいも あぶら さとう ごま あぶら	
24	木	栗ごはん	○	くりごはん さんまのかばやき かきなます みそしる	さんま あぶらあげ とうふ わかめ みそ	つちしょうが だいこん かき たまねぎ はくさい あおねぎ	くり でんぷん こむぎこ あぶら 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！くり・さんま・かきは秋の味覚です。								
25	金	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	にんじん キャベツ たまねぎ もやし みかん(かん) カットパイン(かん) おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
28	月	ごはん	○	とりにくのしおからあげ ひじきのごもくに すましる	とりにく ひじき あぶらあげ だいず とうふ	にんにく つちしょうが にんじん こんにやく たけのこ あおねぎ えのきたけ	さとう でんぷん あぶら あぶら さとう	
29	火	玄米ご飯	○	あきあじカレー だいこんサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ だいこん にんじん	じゃがいも さつまいも あぶら さとう	
30	水	パン	○	しろみさかなフライ ゆでキャベツ コーンスープ	しろみさかなフライ	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	
31	木	ごはん	○	そぼろどんぶり さつまじる デザート	とりにく たまご あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん いんげん たまねぎ しめじ はくさい あおねぎ	さとう あぶら さつまいも パンキンババロア(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	たんぱく質の 13~20%	エネルギーの 20~30%		mg	mg	mg		μgRAE	mg	mg	mg	
	650			2.0未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上