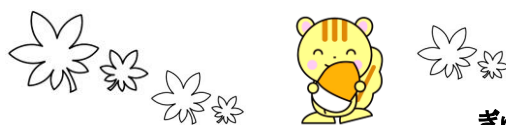


11月きゅうしょくこんだて表



わかやましりつふつこぎむきょういがっこう こうきかてい
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	金	パン	○	マーボー春雨 中華サラダ 果物	豆腐 豚肉 赤みそ	土しょうが たまねぎ 人参 白ねぎ もやし きゅうり りんご	春雨 油 ごま油 でんぷん 白ごま さとう ごま油	
4	月	振替休日						
5	火	ごはん	○	がめ煮 手作りふりかけ 酢の物	鶏肉 平天 ちりめんじゃこ 塩昆布 かつおぶし わかめ	土しょうが 大根 人参 こんにゃく いんげん もやし	里芋 油 さとう 白いりごま さとう さとう	
がめには、筑前煮のことで、鶏肉や野菜など色々な材料をつかうので、博多の方言で「よせあつめる」という意味からきたという由来があります。								
6	水	パン	○	八宝菜 春巻き ヨーグルト	豚肉 うずら卵 春巻き ヨーグルト	もやし 白菜 ビーマン たまねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 土しょうが	でんぷん 油 油	
7	木	ごはん	○	さばの香味ソース すろっぽ大根 みそ汁	さば 平天 油揚げ みそ	土しょうが 青ねぎ 大根 人参 かぼちゃ しめじ もやし 青ねぎ	小麦粉 でんぷん 油 さとう さとう ごま油	
8	金	パン	○	ポークビーンズ 小松菜サラダ ・ りんごジャム	豚肉 大豆 小松菜 白菜	たまねぎ しめじ いんげん 小松菜 白菜 とうもろこし	じゃがいも 油 さとう ・ りんごジャム	
11	月	ごはん	○	ほねくの磯辺揚げ ひじき豆 みそ汁	ほねく 青のり ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	こんにゃく 人参 たけのこ もやし 白菜 青ねぎ	小麦粉 油 油 さとう	
ほねくは太刀魚を骨ごとすりつぶしてかまぼこにしたものです。カルシウムが豊富にふくまれています。								
12	火	ごはん	○	ビビンバ ナムル わかめスープ	豚肉 糸かまぼこ わかめ 豆腐	にんにく 土しょうが 白菜キムチ キャベツ 人参 小松菜 もやし 白ねぎ	白いりごま さとう ごま油 油 さとう ごま油	
13	水	ぶどうパン	○	マカロニのクリーム煮 りんごサラダ	鶏肉 粉チーズ 牛乳 りんご	たまねぎ 人参 しめじ りんご キャベツ リンゴピューレー レモン果汁	マカロニ 油 白いんげんまめペースト さとう 油	
りんごは秋になるとおいしいです。胃腸の働きをよくしたり、皮の部分は便秘を防ぐ効果があり、1日1個のりんごは医者いらずといわれるほど栄養があります。								
14	木	ごはん	○	白身魚のごまみそダレ 炒り卵の花 のっぺい汁	ホキ みそ おから 鶏肉 竹輪 厚揚げ	人参 干しいたけ 青ねぎ こんにゃく 小松菜	でんぷん 小麦粉 油 さとう 白いりごま さとう 里芋 でんぷん	
炒り卵の花、豆腐を作る時にできるおからという食べ物を調理したものです。血や筋肉を作ったりおなかの調子をよくする栄養がたくさん含まれています。								
15	金	パン	○	タッカンジョン パンサンスー 中華スープ	鶏肉 豚肉	にんにく 青ねぎ 人参 チンゲンサイ ニラ もやし えのきたけ	小麦粉 でんぷん 油 さとう 春雨 さとう ごま油	
18	月	振替休業						
19	火	ごはん	○	秋味カレー 白菜のサラダ	豚肉	土しょうが たまねぎ 人参 エリンギ しめじ 白菜 チンゲンサイ 人参	じゃがいも さつまいも 油 さとう 油	
20	水	パン	○	ココアパン ポトフ ごぼうサラダ	豚肉	キャベツ たまねぎ 人参 大根 土ごぼう きゅうり	油 ココア グラニュー糖 さとう じゃがいも さとう	
21	木	ごはん	○	きつねうどん 炒めなます 果物	鶏肉 焼きかまぼこ 油揚げ ひじき 平天	えのき 青ねぎ れんこん 人参 いんげん こんにゃく みかん	うどん さとう 油 さとう ごま油	
22	金	パン	○	あじフライ かぼちゃの豆乳ポタージュ ブロッコリーサラダ	あじフライ ベーコン 豆乳	かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ ブロッコリー	油 さとう 白ごま	
25	月	ごはん	○	ハンバーグのトマトソース ソテー コンソメスープ	ハンバーグ 豚肉	トマトダイス ブルーンペースト たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし 白菜 人参 セロリー たまねぎ	さとう 油 でんぷん 油	
26	火	ごはん	○	おでん ゆかりあえ ・ 味付けのり	鶏肉 平天 竹輪 うずら卵 厚揚げ 昆布 味付けのり	こんにゃく 大根 キャベツ 赤しそ	じゃがいも さとう	
おでんがおいしい季節になりました。おでんは、関西地域では関東煮といわれることがあります。関東と関西では具の違いもあります。								
27	水	パン	○	焼きそば フルーツヨーグルト	豚肉 竹輪 青のり 寒天 ヨーグルト	たまねぎ 人参 もやし キャベツ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	中華麺 油 さとう	
28	木	ごはん	○	かつおのトマトソース ほうれんそうのおひたし 根菜汁 ・ 果物	かつお みそ	土しょうが 青ねぎ ほうれんそう 白菜 大根 人参 ごぼう こんにゃく 水菜 ・ みかん	小麦粉 でんぷん 油 さとう	
29	金	パン	○	肉団子と白菜のスープ煮 じゃがいもの金平 果物	肉団子	白菜 人参 土しょうが 青ねぎ 干しいたけ こんにゃく ごぼう パプリカ バナナ	さとう じゃがいも ごま ごま油 さとう	

* 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	2.5g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