

10月きゅうしょくこんだて表

A-3ブロック
和歌山市立八幡台小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
3	月			運動会振替休日			
4	火	ごはん	○	かきあげ わふうつくねじる うめぼし	ちくわ つくね	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう もやし あおねぎ うめぼし	さつまいも こむぎこさとう あぶら
10月は和歌山県食育月間です。今日の給食には県の特産物である「梅干し」がついています。							
5	水	パン	○	あきあじシチュー キャベツとコーンのサラダ	とりこく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ グリンピース キャベツ とうもろこし	さつまいも じゃがいも あぶら さとう
6	木	ごはん	○	ししゃもフライ ひじきまめ みそしる	ししゃもフライ ひじき だいず あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん いんげん たまねぎ しめじ	あぶら あぶら さとう じゃがいも
7	金	パン	○	やきうどん かきのクラッシュゼリー	ちくわ ぶたにく かつおぶし かんてん(かん)	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし パイン(かん) みかん(かん) かき	うどん あぶら あまなつゼリー
和歌山県は、日本一の柿の産地です。平たねなし柿や富有柿などの品種が栽培されています。							
10	月			体育の日			
11	火	ごはん	○	そぼろどんぶり けんちんじる	たまご とりこく あつあげ	にんじん つちしょうが グリンピース こんにやく しめじ あおねぎ	さとう あぶら さといも
12	水	ぶどうパン	○	にくだんごとはくさいのにももの ハニーポテト	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ つちしょうが ほししいたけ	はるさめ さつまいも あぶら はちみつ さとう
ハニーポテトは、さつまいもを油で揚げて、さとうとはちみつを煮て作ったシロップをかけています。							
13	木	ごはん	○	きざみうどん にしよくひたし ふりかけ	かまぼこ あぶらあげ とりこく ふりかけ	あおねぎ にんじん もやし こまつな	うどん さとう 
14	金	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ やさいスープ	しろみざかなフライ ベーコン	きゃべつ ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし	あぶら
今日は、地産地消の日です。スープに使われているほうれん草は、和歌山市内で栽培されたものです。							
17	月	ごはん	○	カレーライス やさいのレモンあえ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり レモンじる	じゃがいも あぶら さとう あぶら
18	火	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし こんぶあえ くだもの	こうやどうふ たまご とりこく しおこんぶ	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ りんご 	さとう
19	水	パン	○	とりこくのからあげ ナムル ちゅうかスープ	とりこく いとかまぼこ	もやし こまつな ちんげんさい にんじん たけのこ ほししいたけ	からあげこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう はるさめ ごまあぶら
20	木	栗ごはん	○	さんまのかばやき かきなます さつま汁	さんま とうふ みそ	だいこん かき にんじん ごぼう あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう さつまいも 
今日の給食は、「実りの秋の献立」です。さんまや柿、栗、さつまいもなどの秋の食材を使っています。							
21	金	パン	○	ミートスパゲッティ ごぼうサラダ	ぶたにく とりこく	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ グリンピース ごぼう とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう しろいりごま
24	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ にまめ みそしる	ちくわ あおのり あげ みそ とうふ	たまねぎ にんじん はくさい	こむぎこ あぶら きんときまめ さとう
25	火	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりこく だいず ひらてん わかめ	つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう
26	水	パン	○	きのこハンバーグ ポイルキャベツ ポタージュスープ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	エリンギ えのきだけ キャベツ たまねぎ とうもろこし	さとう でんぶん じゃがいも
27	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ はくさいのゆかりあえ すましじる	くじらにく わかめ とうふ かまぼこ	つちしょうが はくさい ゆかりこ えのきだけ こまつな にんじん	さとう でんぶん あぶら
28	金			えんそく			
31	月	ごはん	○	さけのてりやき れんこんのあます かきたまじる	さけ たまご とうふ	れんこん えのきだけ ほうれんそう 	さとう でんぶん あぶら こむぎこ さとう ごま でんぶん

*都合により、献立(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜類は、天候等により変更することもあります。

14日(金)は「地産地消の日の献立」、20日(木)は「実りの秋のこんだて」です。

☆10月給食費徴収額

- 1~4年生・6年生
252円×17回=4,284円
- 5年生
252円×15回=3,780円

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギー の30% 25~	食塩相当量 2.5未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	649	24.2	26.7	2.3	325	79	2.1	2.6	172	0.63	0.6	20	3.8

|