

11月 きゅうしょくこんだて表

A-3

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、きいろのたべものです。

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 もとなる (きいろのたべもの)	
1	火	ごはん	○	まーぼーあつあげ ほうれんそうとコーンのサラダ	ぶたにく あつあげ あかみそ	しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ あおねぎ ほうれんそう とうもろこし	ごまあぶら さとうでんぶん あぶら さとう ごまあぶら	
2	水	パン	○	あげパン ウイナーポトフ こまつなのサラダ	ウイナー	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん しめじ こまつな もやし	あぶら グラニューとう さつまいも ひよこまめ あぶら さとう	
3	木	ぶんかのひ						
4	金	パン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	
7	月	ごはん	○	あきのかカレー  フルーツポンチ  <small>あき みかく</small> 秋の味覚、きのこがたっぷり入ったカレーです。	とりにく  かんてん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ トマトピューレ おうとう みかん	じゃがいも	
8	火	ごはん	○	とりてん  やさしいため  みそしる 	とりにく みそ	しょうが にんにく もやし ちんげんさい にんじん こまつな たまねぎ はくさい えのきだけ	こむぎこ あぶら ごまあぶら	
9	水	パン	○	にこみハンバーグ こぶきいも こんさいスープ	ハンバーグ あおのり ベーコン	だいこん れんこん ごぼう にんじん たまねぎ	さとう でんぶん しゃがいも	
10	木	ごはん	○	おでん うめサラダ あじつけのり	とりにく うすらたまご ひらてん あつあげ こんぶ かつおぶし あじつけのり	こんにゃく にんじん だいこん キャベツ こまつな ばいにく	じゃがいも さとう	
11	金	パン	○	とんこつラーメン ナムル  <small>ちきんしょうひ</small> 「地産地消の日の献立」です。「はくさい」「だいこん」は和歌山市内で収穫された食材です。	ぶたにく とうにゅう	はくさい もやし にんじん あおねぎ キャベツ だいこん とうもろこし	ちゅうかめん ごま ごまあぶら	
14	月	ごはん	○	とりにくのやながわに だいこんサラダ	とりにく たまご あぶらあげ	ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ だいこん みずな しめじ	ふ さとう ごま ごまあぶら さとう	
15	火	ごはん	○	ちらしずし しろみざかなフリッター みそしる	あぶらあげ かまぼこ こうやどら のり しろみざかなフリッター とうふ みそ	たけのこ しいたけ にんじん しめじ はくさい こんにゃく もやし あおねぎ	さとう あぶら	
16	水	かきパン	○	クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ  <small>わかやまけんくさん</small> 和歌山県特産の柿を使った柿パンです。ほんのり甘い味がします。	ベーコン きゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ブロッコリー もやし	スパゲティ あぶら さとう ごま	
17	木	ごはん	○	さばのこうみあげ  ごまあえ さつまいも	さば  あぶらあげ とうふ みそ	しょうが あおねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう ごま さつまいも	
18	金	パン	○	ブラウンシチュー  れんこんサラダ  くだもの  <small>わかやまけん</small> みかんは和歌山県の代表的な特産物です。今日のみかんは和歌山県からプレゼントされた和歌山県自慢のみかんです。	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん れんこん キャベツ とうもろこし みかん	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら	
21	月	ふりかえきゅうぎょうび						
22	火	ごはん	○	しろみざかなのごまあえ はりはりづけ みそしる	しろみざかな あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん みずな こまつな はくさい えのきだけ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう	
23	水	きんろうかんしゃのひ						
24	木	ごはん	○	ピピンバ  たまごスープ  かぜにまけないこんだて	とりにく たまご	にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう ちんげんさい えのきだけ	あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶん	
25	金	パン	○	はっほうさい だいがくいも	ぶたにく いか うすらたまご	もやし はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが	でんぶん あぶら ごまあぶら さつまいも あぶら みずあめ さとう ごま	
28	月	わかめ ごはん	○	きざみうどん ごもくきんぴら	かまぼこ あぶらあげ とりにく ぶたにく	あおねぎ にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん	うどん ごま さとう あぶら	
29	火	ごはん	○	とうふチゲ ちゅうかサラダ シューマイ	とうふ ぶたにく あかみそ シューマイ	はくさいキムチ はくさい だいこん もやし しょうが	さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら あぶら	
30	水	パン	○	はくさいのクリームに やさしいごまドレッシング	とりにく きゅうにゅう わかめ	たまねぎ だいこん はくさい にんじん こまつな キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら ごま	

※献立に使用する食材は天候等により変更する場合があります。

11月給食費徴収額

○1～5年生 19回×252円＝4,788円

○6年生 17回×252円＝4,284円

栄養所要量の 基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25-30%	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	650	24.0	26.7	2.6	342	87	2.1	3.0	202	0.72	0.63	28	4.5