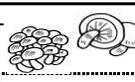
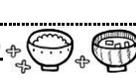
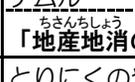
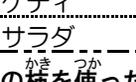
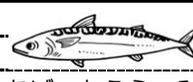
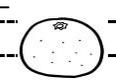
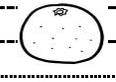
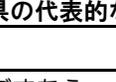


# 11月 きゅうしょくこんだて表

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	<b>ぶんかのひ</b>						
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  秋の味覚、きのこがたっぷり入ったカレーです。	とりにく かんとん	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 うずらたまご 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 	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 	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 	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	<b>ふりかえきゅうぎょうび</b>						
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	<b>きんろうかんしゃのひ</b>						
24	木	ごはん	○	ピピンバ  たまごスープ <b>かぜにまけないこんだて</b> たまご	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 うずらたまご	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	23.6	26.7	2.6	342	87	2.1	3.0	202	0.72	0.63	28	4.5