

11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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとなる(きいろのたべもの)	
1	水	パン	○	あげパン ポトフ やさいのごまドレッシング	ぶたにく わかめ	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん しめじ パセリ だいこん とうもろこし	あぶら グラニューとう じゃがいも さとう しろごま あぶら	
2	木	ごはん	○	おでん わかめとキャベツのすのもの てづくりふりかけ	とりにく あつあげ ほねく わかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	にんじん だいこん こんにやく キャベツ	じゃがいも さとう さとう しろごま さとう	
3	金	ぶんかのひ						
6	月	ごはん	○	キムチチャーハン やさいスープ フルーツポンチ	ぶたにく ベーコン かんてん(かん)	にんにく つちしょうが はくさいキムチ ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ パイナップル(かん) みかん(かん) おうとう(かん)	しろごま さとう じゃがいも さとう	
7	火	ごはん	○	ちくわのごまあげ ゆかりあえ わふうつくねじる	ちくわ つくね	キャベツ ゆかりこ だいこん ごぼう こまつな あおねぎ にんじん	くろごま こむぎこ あぶら	
8	水	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに ハニーポテト	にくだんご	つちしょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ	はるさめ さつまいも あぶら はちみつ さとう	
9	木	ごはん	○	さけのこうみソース ごもくまめ みそしる	さけ ちくわ だいず こんぶ とうふ わかめ みそ	つちしょうが あおねぎ にんじん こんにやく ごぼう はくさい えのきたけ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう	
10	金	パン	○	カレーうどん れんこんサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ れんこん キャベツ とうもろこし	うどん あぶら しろごま さとう	
13	月	ごはん	○	しろみぎかなのゆずふうみ きんぴらごぼう さつまじる	しろみぎかな ほねく とうふ あぶらあげ みそ	ゆずかじゅう こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん はくさい しろねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう あぶら さつまいも	
14	火	ごはん	○	ちゃんこに じゃことこまつなのいためもの くだもの	ぶたにく つくね とうふ ちりめんじゃこ	ごぼう しいたけ はくさい だいこん あおねぎ にんじん こまつな みかん	さとう あぶら しろごま さとう	
<small>わかやま けん</small> <small>せいせい</small> <small>けん</small> <small>たんじょうび</small> <small>わかやま けん</small> <small>わかやま けん</small> <small>けん</small> <small>けん</small> 和歌山県は、みかんの生産量日本一です。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産のみかんです。								
15	水	ぶどうパン	○	ハンバーグ じゃがバター コンソメスープ	ハンバーグ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	さとう でんぶん じゃがいも バター	
16	木	ごはん	○	みそラーメン しゅうまい だいこんサラダ	ぶたにく やきぶた みそ しゅうまい	もやし はくさい あおねぎ とうもろこし みずな ブロッコリー だいこん	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	
17	金	パン	○	とりにくのからあげ ナムル ちゅうかスープ	とりにく ベーコン	つちしょうが にんにく ほうれんそう もやし ちさんちしょうのひのこんだて にんじん はくさい とうもろこし	でんぶん あぶら ごまあぶら しろごま さとう はるさめ	
<small>ちさんちしょう</small> <small>ひ</small> <small>こんだて</small> <small>わかやま けん</small> <small>けん</small> <small>けん</small> 地産地消の日の献立です。ほうれんそうとはくさいは和歌山県で収穫されたものです。								
20	月	ごはん	○	さつまいもカレー ブロッコリーサラダ	ぶたにく	つちしょうが にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ とうもろこし ブロッコリー	さつまいも しろごま さとう あぶら	
21	火	ごはん	○	さばのたつたあげ はりはりづけ ぶたじる	さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	つちしょうが きりぼしだいこん みずな はくさい あおねぎ もやし にんじん	でんぶん あぶら さとう さとう	
<small>さば</small> <small>わかやま けん</small> <small>けん</small> <small>けん</small> <small>けん</small> <small>けん</small> 今日のさばは、和歌山県産です。和歌山県産のさばに頼むために、県から県内の小学校に提供されました。								
22	水	パン	○	ツナときのこのペペロンチーノ パインサラダ ヨーグルト	ツナ ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ パセリ キャベツ ブロッコリー パイナップル(かん)	スパゲッティ オリーブオイル さとう	
<small>かつ</small> <small>にち</small> <small>わかやま けん</small> <small>たんじょうび</small> 11月22日は、和歌山県「ふるさと誕生日」です。								
23	木	きんろうかんしゃのひ						
24	金	パン	○	ポークビーンズ ほうれんそうサラダ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ さやいんげん トマトピューレ ほうれんそう とうもろこし キャベツ	じゃがいも さとう さとう あぶら	
27	月	ふいかえきゅうじつ						
28	火	ごはん	○	たまごとじうどん いためなます かぜにまけないこんだて ひじき くだもの	かまぼこ とりにく あぶらあげ たまご ひじき	あおねぎ にんじん こんにやく れんこん みかん	うどん あぶら さとう ごまあぶら	
29	水	パン	○	チリドッグ やさしいため ポタージュスープ	ソーセージ ベーコン ぎゅうにゅう	ちんげんさい にんじん もやし たまねぎ とうもろこし	さとう ごまあぶら じゃがいも	
30	木	ごはん	○	とりにくのみそだれ ひじきサラダ けんちんじる	とりにく みそ ひじき	こまつな とうもろこし ほししいたけ だいこん ごぼう あおねぎ にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら しろごま さとう さといも でんぶん	

*天候等の都合により、こんだて(使用食品)を変更することがあります。

*17日(金)は、「地産地消の日の献立」、28日(火)は、「風邪に負けぬ献立」です。

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 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
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0

