

# 9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

きゅうにゆ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)
3	月	ごはん	○	ぶたにくとにらのいためもの あげぎょうざ とうがんスープ	ぶたにく ぎょうざ かまぼこ わかめ	つちしょうが にんじん にら たけのこ たまねぎ キャベツ とうがん えのきたけ	ごまあぶら さとう あぶら
4	火	ごはん	○	ちくわのごまあげ ひじきまめ さつまじる	ちくわ ひじき だいす あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん ごぼう たまねぎ はくさい	くろいりごま こむぎこ あぶら さとう あぶら さつまいも
5	水	パン	○	ハンバーグのトマトソース こぶきいも とうふスープ	ハンバーグ とうふ わかめ	トマト(かん) プルーンペースト たまねぎ なす えのきたけ キャベツ	あぶら でんぷん さとう じゃがいも
なす・トマト・じゃがいもは同じナス科のやさいです。							
6	木	ごはん	○	ひやしうどん マーボーあつあげ くだもの(きよぼう)	きざみのり あつあげ ぶたにく みそ	きゅうり とうもろこし つちしょうが たけのこ たまねぎ あおねぎ にんじん きよぼう	うどん ごまあぶら さとう あぶら でんぷん
ぶどうには栄養がたくさんふくまれているので、ヨーロッパでは「細のミルク」とおぼれています。夏バテを予防してくれます。							
7	金	パン	○	しろみざかなフライ ゆでキャベツ コーンチャウダー	しろみざかなフライ ぎゅうにゆう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	あぶら さとう あぶら
10	月	ごはん	○	カレーライス ごぼうサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース なす トマトピューレ ごぼう とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう しろいりごま
じゃがいもは「世界四大作物」のひとつで、世界の料理に主食としてつかわれています。							
11	火	ごはん	○	さかなのこうみあげ ごまあえ ぶたじる	ほき ぶたにく あぶらあげ みそ	つちしょうが あおねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう	こむぎこ でんぷん あぶら さとう しろいりごま さとう
12	水	パン	○	やきそば チーズ クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) パイン(かん) もも(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー
13	木	ごはん	○	すぶた パインサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ キャベツ パイン(かん)	でんぷん あぶら さとう しろいりごま さとう
14	金	パン	○	とりにくのレモンソース キャベツのカレーふうみ やさいスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	でんぷん あぶら さとう あぶら さつまいも
地産地消の日の献立です。「ほうれんそう」と「さつまいも」が和歌山市で収穫されたものです。							
18	火	ごはん	○	ピピンバ はるさめスープ	ぶたにく かまぼこ とうふ	つちしょうが にんにく キャベツ こまつな はくさいキムチ にんじん あおねぎ しいたけ とうもろこし	しろいりごま さとう ごまあぶら あぶら はるさめ
19	水	黒糖パン	○	クリームシチュー やさいのごまドレッシング	とりにく ベーコン ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら しろいりごま
20	木	ごはん	○	さんまのかばやき こんぶあえ つきみじる	さんま しおこんぶ	つちしょうが キャベツ もやし にんじん あおねぎ だいこん しめじ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう しろいりごま さといも しらたまだんご
今年の十五夜は9月24日です。月見汁には、月に見立てた「さといも」と「白玉だんご」が入っています。							
21	金	パン	○	ミートサンドパン わかめスープ オレンジジュース	ぶたにく わかめ とうふ	たまねぎ にんじん トマトピューレ えのきたけ たまねぎ もやし オレンジジュース	ぱんこ さとう あぶら
オレンジジュースは大休憩にいただきます。オレンジジュースを飲んで暑さに負けずがんばりましょう。							
25	火	ごはん	○	さけのてりやき ごもくきんぴら みそじる	さけ さつまあげ あつあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん きりほしだいこん たまねぎ しめじ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう しろいりごま
さけの種類でよく見かけるのは、「しろさけ」です。9~11月にとれたものは、別名「秋味」ともいわれ、秋が旬の魚です。							
26	水	パン	○	キャベツとにくだんごのもの さつまいもとだいすのあまからめ オレンジジュース	にくだんご だいす	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ オレンジジュース	さつまいも でんぷん あぶら さとう くろいりごま
27	木	ごはん	○	とりてん やさしいため もずくスープ	とりにく ハム もずく	にんにく つちしょうが にんじん もやし えのきたけ ちんげんさい たまねぎ	こむぎこ あぶら あぶら
28	金	パン	○	きのこスパゲッティ わかめとコーンのサラダ ヨーグルト	ベーコン わかめ ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう しろいりごま あぶら

※献立に使用する食材は天候により変更する場合があります。

☆14日(金)は「地産地消の日の献立」、20日(水)は「お月見の献立」です。

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
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0