

10月 きゅうしょくこんだて表

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

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)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	月			ふりかえきゅうじつ			
2	火	ごはん	○	とんじゃが こんぶあえ	ぶたにく しおこんぶ	つちしょうが にんじん たまねぎ こんにやく キャベツ	じゃがいも あぶら さとう
3	水	パン	○	ツナのスパゲティ やさいのレモンふうみ	ツナ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマトピューレ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	スパゲティ オリーブあぶら さとう
4	木	ごはん	○	さばのかおりあげ ひじきまめ かきたまじる	さば ひじき だいず あぶらあげ たまご とうふ	つちしょうが あおねぎ にんじん いんげん えのきたけ ほうれんそう	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう あぶら でんぷん
5	金	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも はくさいのスープ	ハンバーグ いとかまぼこ	つちしょうが はくさい みずな もやし にんじん	さとう でんぷん じゃがいも
8	月			たいいくひ 体育の日			
9	火	ごはん	○	ちゃんこに ししゃもフライ うめぼし	ぶたにく つくね とうふ ししゃもフライ	はくさい しいたけ にんじん だいこん あおねぎ うめぼし	さとう あぶら
<p>きょう うめぼし わかやまけん とくさんぶつ うめぼし し わかやまけん 今日の梅干しは和歌山県の特産物である梅干しを知ってもらうために、和歌山県からプレゼントされました。</p>							
10	水	パン	○	カレーうどん ごぼうサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ あおねぎ ごぼう きゅうり	うどん さとう ごま
11	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆかりあえ みそしる	くじらにく あつあげ みそ	つちしょうが キャベツ ゆかりこ たまねぎ えのきたけ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら
12	金	パン	○	ぶたにくのあまからいため ほうれんそうとコーンのサラダ はるさめスープ	ぶたにく いとかまぼこ	つちしょうが ほうれんそう とうもろこし キャベツ はくさい にんじん ほしいたけ あおねぎ	ごまあぶら さとう さとう あぶら はるさめ
<p>ちさんちしよう ひ こんだて そう あお わかやまし しゅうかく やさい 地産地消の日の献立です。ほうれん草と青ねぎが和歌山市で収穫された野菜です。</p>							
15	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん ほしいたけ にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも
16	火	ごはん	○	ちゅうかどん ナムル ヨーグルト	ぶたにく うずらたまご いか ヨーグルト	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほしいたけ つちしょうが にんじん はくさい もやし ほうれんそう	あぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら
17	水	はいがパン	○	あきあじシチュー キャベツとコーンのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ しいたけ キャベツ とうもろこし	じゃがいも さつまいも あぶら さとう
18	木	ごはん	○	いりどり すのもの じゃこのきんぴら	とりにく だいず ちくわ わかめ ちりめんじゃこ	つちしょうが こんにやく にんじん たけのこ ごぼう いんげん もやし	じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら さとう
19	金	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ちくわ ぶたにく ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ もやし みかん(かん) パイナップル(かん) おとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
22	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ もずくのチャブチェ ちゅうかスープ	とりにく もずく ぶたにく かまぼこ	にんじん ピーマン たまねぎ ほしいたけ もやし たけのこ にんじん チンゲンサイ	でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま
23	火	ごはん	○	あきのこカレー もやしとキャベツのサラダ	ぶたにく	つちしょうが 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 キャベツ もやし	あぶら じゃがいも さとう ごま
24	水	パン	○	ぶたにくとニラのいためもの スティックポテト	ぶたにく	つちしょうが ニら たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ	あぶら さとう さつまいも でんぷん あぶら はちみつ さとう
25	木	栗ごはん	○	さんまのかばやき かきなます きのこのみそしる	さんま あつあげ みそ	つちしょうが だいこん かき こまつな しめじ えのきたけ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう じゃがいも
<p>きょう みの あき こんだて あき しゅん しよくさい つか 今日は「実りの秋の献立」です。秋に美味しい旬の食材をたくさん使っています。</p>							
26	金			バイキング給食			
29	月	ごはん	○	おやこに ごまあえ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん あおねぎ ほうれんそう もやし	さとう さとう ごま
30	火	ごはん	○	かきあげ すましじる	ちくわ ひじき とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん みつば はくさい えのきたけ	さつまいも こむぎこ あぶら さとう
<p>かきあげには、旬のさつまいもを使いました。調理員さんが心をこめて、一つひとつ手作りに作ってくれます。味わっていただきましょう。</p>							
31	水	パン	○	チャンポン フライビーンズ	ぶたにく いか うずらたまご だいず	はくさい たまねぎ にんじん もやし あおねぎ たけのこ ほしいたけ	ちゅうかめん あぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう

※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。

12日(金)は「地産地消の日の献立」、25日(木)は「実りの秋の献立」です。



栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの25~30%		mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24.0		2.5未満	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0