

# 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

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

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	木	ごはん	○	さけのこうみあげ ごまからしあえ けんちんじる	さけ あぶらあげ とうふ さといも	つちしょうが あおねぎ こまつな もやし きりぼしだいこん こんにやく しめじ にんじん あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろごま さとう	
2	金	パン	○	ハンバーガー コーンポタージュスープ	ハンバーグ ベーコン きゅうにゆう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう でんぷん じゃがいも	
自分でパンにハンバーグとキャベツをはさんでマイハンバーガーを作しましょう。								
5	月	ごはん	○	にくじゃが はるさめサラダ	ぶたにく	こんにやく たまねぎ にんじん いんげん つちしょうが れんこん こまつな	じゃがいも さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	
6	火	ごはん	○	しろみざかなのてりやき だいこんのゆずかあえ みそしる	しろみざかな わかめ みそ	だいこん にんじん みずな ゆずかじゅう たまねぎ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう じゃがいも	
7	水	パン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶたにく だいず ひじき	さやいんげん しめじ トマトピューレ たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう しろごま	
8	木	ごはん	○	ちゅうかそば じゃがいもとツナのいために	ぶたにく やきぶた ツナ	たまねぎ もやし キャベツ あおねぎ にんじん	ちゅうかそば じゃがいも あぶら さとう	
9	金	パン	○	とりのからあげ こまつなナムル もずくスープ	とりにく もずく かまぼこ うずらたまご	つちしょうが こまつな もやし たまねぎ にんじん あおねぎ	でんぷん あぶら ごまあぶら しろごま さとう	
「地産地消の日のこんだて」です。小松菜、青ねぎは和歌山市内で収穫されたものです。								
12	月	ごはん	○	そぼろどんぶり あつあげのみそしる くだもの	とりにく たまご あつあげ みそ	つちしょうが にんじん グリンピース はくさい つちごぼう あおねぎ りんご	あぶら さとう さつまいも	
13	火	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきに かきたまじる	ししゃも ひじき あぶらあげ とりにく たまご とうふ	にんじん いんげん えのきだけ ほうれんそう	でんぷん あぶら さとう あぶら でんぷん	
ししゃもは骨ごと食べる魚なのでカルシウムをたくさんとることができます。よくかんで食べましょう。								
14	水	ぶどうパン	○	きのこのクリームスパゲティ やさいのごまドレッシング	ベーコン きゅうにゆう こなチーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ほうれんそう もやし ブロッコリー	スパゲティ あぶら しろごま さとう あぶら	
15	木	ごはん	○	ちくぜんに ばいにくあえ	とりにく ちくわ かつおぶし	つちしょうが つちごぼう にんじん さやいんげん こんにやく キャベツ きゅうり ばいにく	じゃがいも あぶら さとう さとう	
16	金	パン	○	はっぼうさい スパイシーまめ くだもの	ぶたにく かまぼこ うずらたまご だいず	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ つちしょうが あおねぎ みかん	あぶら でんぷん でんぷん あぶら	
19	月	ふりかえきゅうじつ						
20	火	ごはん	○	ぶたにくのケチャップあえ ごまあえ みそしる	ぶたにく とうふ みそ	つちしょうが キャベツ はくさい だいこん つちごぼう あおねぎ	でんぷん さとう あぶら しろごま さとう	
21	水	パン	○	マカロニのクリームに わかめとキャベツのサラダ	とりにく うずらたまご きゅうにゆう こなチーズ わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	マカロニ じゃがいも あぶら しろごま さとう	
22	木	ごはん	○	キムチチャーハン クラッシュゼリー ちゅうかスープ	ぶたにく ベーコン	にんにく つちしょうが はくさいキムチ みかん(かん) パイナップル(かん) ほしいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	ごまあぶら しろごま さとう あまなつゼリー はるさめ ごまあぶら	
26	月	ごはん	○	カレーライス ほうれんそうサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし キャベツ	じゃがいも あぶら さとう あぶら	
27	火	ごはん	○	さばのたつたあげ ごもくまめ みそしる	さば だいず こんぶ あぶらあげ みそ	つちしょうが つちごぼう にんじん こんにやく えのきだけ にんじん あおねぎ	でんぷん あぶら さとう さとう じゃがいも	
28	水	パン	○	ココアあげパン ポトフ だいこんサラダ	ぶたにく くきわかめ	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	あぶら ココアミルク じゃがいも しろごま さとう あぶら	
29	木	ごはん	○	きざみうどん きんぴらごぼう ひじきのり	とりにく あぶらあげ かまぼこ ほねく ひじきのり	あおねぎ つちごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	うどん あぶら さとう	
30	金	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに さつまバター くだもの	にくだんご きゅうにゆう バター みかん	はくさい にんじん あおねぎ つちしょうが しめじ	はるさめ さとう さつまいも	
「風邪に負けないこんだて」です。風邪を予防するために必要なビタミンAやビタミンCが多くとれるこんだてになっています。								



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 2.5未満	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%以下		mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	