

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	火	ごはん	○	ぶたにくとニラのいためもの わかめスープ ぶどうゼリー	ぶたにく かまぼこ わかめ	つちしょうが ニラ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ えのきたけ あおねぎ とうもろこし もやし	さとう あぶら ぶどうゼリー	
2	水	パン	○	ポークビーンズ さつまいもチップス	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ	あぶら じゃがいも さとう さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら	
3	木	ごはん	○	ピピンバ はるさめスープ	ぎゅうにく ぶたにく いとかまぼこ 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 とうもろこし	あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	
4	金	パン	○	いもっこのクリームに りんごサラダ	カクテルウインナー ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ はくさい キャベツ りんご	じゃがいも さつまいも さといも さとう あぶら	
7	月	ごはん	○	ちくぜんに ごまずあえ	とりにく ちくわ だいず ひじき	つちしょうが にんじん いんげん こんにやく つちごぼう こまつな もやし	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう	
8	火	ごはん	○	かぼちゃフライ ほうれんそうとコーンのあえもの みそしる	とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃフライ ほうれんそう とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ	あぶら さとう じゃがいも	
9	水	パン	○	ミートサンドパン コンソメスープ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ もやし	パンこ さとう あぶら じゃがいも	
10	木	ごはん	○	とりじゃが すのもの うめぼし	とりにく わかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん にとこんにやく もやし うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう	
11	金	パン	○	フランクフルトのチリソース マッシュポテト やさいスープ	フランクフルト ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん こまつな みずな	さとう じゃがいも バター	
<p>ちきん ちしょう こんだて 地産地消の献立です。こまつなとみずなは和歌山市内で栽培されたものです。</p>								
14	月	<p>たいいく び 体育の日</p>						
15	火	ごはん	○	さつまいもごはん ししやものからあげ ぶたじる	ししやも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん つちごぼう たまねぎ もやし	さつまいも くるごま でんぷん あぶら	
16	水	パン	○	きのこスパゲティ やさいのレモンふうみ	ベーコン	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 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 あぶら さとう あぶら	
17	木	ごはん	○	ぶたキムチいため あげぎょうざ サンラータン	ぶたにく ぎょうざ とうふ	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ ニラ もやし たけのこ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら ごまあぶら	
18	金	胚芽パン	○	ハンバーグのきのこソース キャベツスープ	ハンバーグ ベーコン	つちしょうが えのきたけ しめじ まいたけ キャベツ にんじん とうもろこし	さとう ごまあぶら でんぷん でんぷん	
21	月	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 なたかまぼこ ヨーグルト	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほししいたけ 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	
22	火	<p>そくい れいせいいでん ぎ 即位礼正殿の儀</p>						
23	水	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 ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも あぶら さとう ごま あぶら	
24	木	栗ごはん	○	くりごはん さんまのかばやき かきなます みそしる	さんま あぶらあげ とうふ わかめ みそ	つちしょうが だいこん かき たまねぎ はくさい あおねぎ	くり でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう	
<p>あきの ちしょう こんだて 実りの秋の献立です！くり・さんま・かきは秋の味覚です。</p>								
25	金	パン	○	<p>えんぞく</p>				
28	月	ごはん	○	とりにくのしおからあげ ひじきのごもくに すましじる	とりにく ひじき あぶらあげ だいず とうふ	にんにく つちしょうが にんじん こんにやく たけのこ あおねぎ えのきたけ	さとう でんぷん あぶら あぶら さとう	
29	火	玄米ご飯	○	あきあじカレー だいこんサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトピューレ だいこん みずな	じゃがいも さつまいも あぶら さとう	
30	水	パン	○	しろみぎかなフライ ゆでキャベツ コーンスープ	しろみぎかなフライ	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	
31	木	ごはん	○	そぼろどんぶり さつまじる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん いんげん たまねぎ しめじ はくさい あおねぎ	さとう あぶら さつまいも	



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	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.0未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上