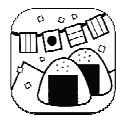


10月きゅうしょくこんだて表



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 もとになる (きいろのたべもの)
3	月	うんどうかい ふ か きゅうじつ 運動会 振り替え休日					
4	火	ごはん	○	たまごとじうどん	かまぼこ とりにく あぶらあげ たまご	あおねぎ	うどん
				ひらてんとこまつなのいためもの	ひらてん	こまつな にんじん もやし	さとう あぶら
				うめぼし		うめぼし	
うめぼし うめぼし げんき けんないさん ていきょう わかやまけん おい うめぼ あじ 梅干しは「梅干で元気！！キャンペーン」として県内産が提供されます。和歌山県の美味しい梅干しを味わいましょう。							
5	水	パン	○	ようふうにこみ	とりにく	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん	じゃがいも
				ひじきサラダ	ひじき	チンゲンサイ とうもろこし	はるさめ さとう ごまあぶら
				ゼリー			アセロラゼリー
6	木	ごはん	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ	ごまあぶら ごま さとう
				シューマイ	シューマイ		あぶら
				ちんげんさいのスープ	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	
7	金	パン	○	にこみハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん
				マカロニスープ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん	じゃがいも マカロニ
10	月	スポーツの日					
11	火	ごはん	○	ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト	あぶら
				やさいのごまドレッシング		はくさい ほうれんそう にんじん	ごま さとう あぶら
12	水	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	ちゅうかめん あぶら
				フルーツヨーグルト	かんてん(かん) ヨーグルト	みかん(かん) パイナップル(かん) かき	さとう
				きょう けい かい わかやまけん かき しゅうかりょう にほんいち ちよう しこうむら くしがき ゆうめい 今日のフルーツヨーグルトに柿が入っています。和歌山県の柿の収穫量は日本一です。かつらぎ町の四郷村というところは串柿が有名です。			
13	木	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう	じゃがいも あぶら さとう
				ずのもの	わかめ	もやし	さとう
				ひじきのふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ		さとう ごま
ひじきのふりかけは鉄分・カルシウムがたっぷりです。ごはんといっしょに食べましょう。							
14	金	パン	○	いもっこのクリームに	ウィンナー ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	たまねぎ はくさい にんじん	じゃがいも さつまいも さとも
				ほうれんそうとコーンのサラダ		ほうれんそう とうもろこし キャベツ	さとう
ちまんちしろう ひ わかやましな いしゅうかく 「地産地消の日のこんだて」です。ほうれんそうは和歌山市内で収穫されたものです。							
17	月	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら
				にんじんシリシリ	ツナ	にんじん	ごま ごまあぶら
				ちゅうかスープ	かまぼこ	しめじ チンゲンサイ	はるさめ
18	火	ごはん	○	すきやきふうに	ぎゅうにく	しょうが はくさい たまねぎ にんじん こんにやく あおねぎ	すきやきふ あぶら さとう
				はりはりづけ		きりぼしだいこん もやし あかじそ	さとう
19	水	はいがパン	○	きのこのクリームスパゲッティ	ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ エリンギ にんにく	スパゲッティ あぶら
				ごぼうサラダ		ごぼう もやし とうもろこし	さとう ごま
20	木	ごはん	○	そぼろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん グリンピース	あぶら さとう
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ こまつな	じゃがいも
21	金	あき えんそく ねんせい きゅうしょく 秋の遠足 (6年生のみせれつ給食)					
24	月	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ かぼちゃ にんじん	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	えのきたけ もやし ごぼう あおねぎ こんにやく	
25	火	ごはん	○	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん
				ナムル		もやし にんじん	ごま さとう ごまあぶら
26	水	パン	○	かぼちゃフライ	かぼちゃフライ		あぶら
				りんごサラダ		キャベツ りんご	さとう あぶら
				コーンポタージュスープ	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも
27	木	さつまいもごはん	○	さつまいもごはん			(ごはん) さつまいも くるごま
				いわしのかばやき	いわし	しょうが	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま
				みそしる	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こまつな はくさい	
みの あき しろう 「実りの秋のこんだて」です。さつまいもごはんは白いごはんにゆでたさつまいもと黒ごまをまぜこんで作っています。							
28	金	パン	○	はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご	キャベツ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほしいたけ あおねぎ しょうが	あぶら ごまあぶら でんぷん
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう
31	月	ごはん	○	あきあじカレー	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも さつまいも あぶら
				だいこんサラダ	ひじき	だいこん とうもろこし	さとう ごまあぶら

14日(金)は「地産地消の日の献立」、27日(木)は「実りの秋の献立」です。

11日(火)のハヤシライス、18日(火)のすきやきふうに、31日(月)のあきあじカレーに使われている牛肉は和歌山県産の熊野牛です。

国の事業を活用し無償で提供されます。

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

☆10月分給食費徴収額

○1～4年生 252円×18食＝4, 536円

○5年生 252円×15食＝3, 780円

○6年生 252円×19食＝4, 788円

学校給食 摂取基準	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%以下	エネルギーの 20～30%以下	2g未満	mg	mg	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4. 5以上