

9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ものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーの もととなる (きいろのたべもの)	
1	金	パン	○	ポークビーンズ はるさめサラダ	ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ しめじ いんげん キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	
4	月	ごはん	○	ビビンバ わかめスープ	ぶたにく わかめ	しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし もやし	ごま さとう ごまあぶら	
5	火	ごはん	○	アジのなんばんづけ ひじきまめ とうがんじる	アジ ひじき とりにく だいず あぶらあげ	たまねぎ にんじん にんじん いんげん とうがん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう	
6	水	パン	○	マカロニのクリームに キャベツとツナのサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゅう こなチーズ ツナ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	マカロニ じゃがいも あぶら さとう あぶら	
7	木	ごはん	○	とりにくのからあげ ナムル ちゅうかスープ	とりにく いとかもぼこ	しょうが もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ しめじ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	
8	金	パン	○	ハンバーガー ポイルキャベツ やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	さとう でんぷん さつまいも	
<p>地産地消の日の献立です。やさいスープに使う小松菜とさつまいもは和歌山市で収穫されました。</p>								
11	月	ごはん	○	コロツケ はりはりづけ さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん きゅうり しめじ こまつな	コロツケ あぶら さとう さつまいも	
12	火	ごはん	○	ひやしうどん ぶたにくとニラのいためもの	きざみのり ぶたにく	ニラ たまねぎ たけのこ にんじん	うどん さとう あぶら	
13	水	パン	○	しろみざかなフライ ミネストローネ	しろみざかなフライ ベーコン	たまねぎ キャベツ いんげん セロリ	あぶら さとう マカロニ あぶら さとう	
14	木	ごはん	○	ちくぜんに ゆかりあえ	とりにく だいず ちくわ	しょうが ごぼう にんじん こんにやく いんげん もやし あかしそ	じゃがいも あぶら さとう	
15	金	こくとう 黒糖パ ン	○	はっぼうさい ブライドポテト	ぶたにく	キャベツ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ しょうが	あぶら ごまあぶら でんぷん じゃがいも あぶら	
<p>はっぼうさいにつかうきくらげは県給食会からのプレゼントです。きくらげはきのこの仲間中華料理によく使われています。</p>								
18	月	<p>けいろうの日</p>						
19	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ きんぴらごぼう みそしる	ほねく あおのり ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	つきこんにやく ごぼう にんじん いんげん たまねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも	
20	水	パン	○	フランクフルトのトマトソース カレーソテー ほうれんそうのクリームスープ みかんジュース	フランクフルト ベーコン きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんじん みかんジュース	さとう あぶら	
<p>みかんジュースは、大休憩にいただきます♪</p>								
21	木	ごはん	○	にくじゃが ごまあえ	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース いとこんにやく こまつな もやし にんじん	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう	
22	金	パン	○	にくだんごのトマトスープに ハニーポテト	にくだんご	たまねぎ キャベツ にんじん トマトダイス(かん)	さとう あぶら でんぷん さつまいも あぶら はちみつ さとう	
25	月	ごはん	○	マーボー豆腐 あげぎょうざ	豆腐 ぶたにく あかみそ はつちようみそ ぎょうざ	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	
26	火	ごはん	○	おやこどん すのもの	とりにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり	あぶらふ さとう さとう	
27	水	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ かんでん	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) おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
28	木	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ばいにくあえ つきみじる	ホキ みそ あぶらあげ	キャベツ こまつな ばいにく にんじん しめじ ねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう さといも しらたまだんご	
<p>お月見の献立の日です。つきみじるには月に見立てたさといもとしらたまを使っています。</p>								
29	金	パン	○	ブラウンシチュー パインサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ パイン(かん) きゅうり	じゃがいも あぶら さとう	

* 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。



* 8日(金)は「地産地消の日」の献立です。28日(木)は「お月見の献立」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上