

# 10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

ぎゅうにゆうは、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)
2	月			<small>うんどうかい ふりかえ きゅうじつ</small> <b>運動会振替休日</b>			
3	火	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	とりにく あぶらあげ あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ こまつな	でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも
4	水	パン	○	わふうスパゲッティ イタリアンサラダ	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら ドレッシング
5	木	ごはん	○	いわしのかばやき さつまじる 	いわし とりにく あぶらあげ みそ	しょうが だいこん しめじ あおねぎ もやし	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま さつまいも 
「実りの秋の献立」です。あまくておいしい秋の味覚のくりやさつまいもをいただきます。							
6	金	あげパン	○	あげパン ようふうにごみ ごぼうサラダ	とりにく	たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう きゅうり とうもろこし	(コッペパン) あぶら さとう グラニューとう じゃがいも さとう
10	火	ごはん	○	しろみざかなのこうみあげ こんぶあえ みそしる	ホキ しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	あおねぎ しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	でんぶん こむぎこ あぶら さとう
11	水	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし しめじ	さとう でんぶん じゃがいも
12	木	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく ハム	しょうが にんにく にんじん こまつな はくさいキムチ キャベツ たまねぎ ちんげんさい もやし	ごま さとう ごまあぶら はるさめ
13	金	パン	○	いもっこのクリームに ひじきサラダ	ウインナー ぎゅうにゆう こなチーズ ひじき	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし こまつな	じゃがいも さつまいも さといも さとう
「地産地消の日の献立」です。さつまいもとこまつなは和歌山市で収穫されたものです。							
16	月	ごはん	○	かきあげ つくねじる	ちくわ あぶらあげ こんさいつくね みそ	たまねぎ かぼちゃ にんじん ごぼう はくさい だいこん しめじ あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
17	火	ごはん	○	あきあじカレー キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ とうもろこし	じゃがいも さつまいも さとう
18	水	パン	○	しおやきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく やきぶた ちくわ かんてん ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ いら にんにく パイン(かん) みかん(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら さとう
19	木	ごはん	○	ぶたにくのやながわふう ごまずあえ	ぶたにく あぶらあげ たまご	ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ こまつな もやし	あぶらふ さとう ごま さとう
20	金	胚芽パン	○	サーモンフライ キャベツのソテー ポパイスープ	サーモンフライ ベーコン ぎゅうにゆう	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	あぶら タルタルソース あぶら
23	月	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにやく きりぼしだいこん もやし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう
24	火	ごはん	○	そぼろどんぶり みそけんちんじる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん グリンピース だいこん こんにやく ごぼう あおねぎ	あぶら さとう さといも
25	水	パン	○	チキンカツ ポイルキャベツ マカロニスープ	チキンカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん	あぶら さとう マカロニ 
みかんの皮を食べて育った和歌山県産の「みかん鶏」のチキンカツです。							
26	木	ごはん	○	きつねうどん こまつなとひらてんのいためもの うめぼし	かまぼこ とりにく あぶらあげ ひらてん	えのきたけ あおねぎ もやし にんじん こまつな うめぼし	うどん さとう あぶら さとう
今日の梅干しは、「梅干しで元気!!キャンペーン」として和歌山県からプレゼントされたものです。							
27	金	パン	○	ポークビーンズ やさいのごまドレッシングサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ さやいんげん キャベツ とうもろこし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま あぶら
30	月	ごはん	○	いりどり すのもの	とりにく だいず ちくわ わかめ	しょうが にんじん ごぼう こんにやく もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう
31	火	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ゆかりあえ かきたまじる	ホキ たまご とうふ	もやし あかじそ たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぶん でんぶん

\* 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。

\* 5日(木)は「実りの秋の献立」、13日(金)は「地産地消の日の献立」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