

10月きゅうしょくこんだてひょう



A-3

和歌山市立八幡台小学校

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もとになる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるもとになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	火	わかめ ごはん	○	わかめごはん きざみうどん ひらてんとこまつなのいためもの	わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ひらてん	えのきたけ あおねぎ こまつな にんじん もやし	(ごはん) うどん さとう あぶら
2	水	パン	○	はくさいのクリームに ほうれんそとーんのサラダ いちごジャム	とりにく ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう ほうれんそとーん とうもろこし キャベツ	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース ほうれんそとーん とうもろこし キャベツ	じゃがいも あぶら さとう いちごジャム
3	木	くりごはん	○	くりごはん いわしのかばやき ゆかりあえ さつまじる	いわし とりにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ あかじそ だいこん しめじ あおねぎ もやし	くり (ごはん) 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。秋は食べ物がとてもおいしく感じられる季節です。自然のめぐみをいただきましょう。			
4	金	ココアあげパン	○	ココアあげパン ポトフ ひじきサラダ	ぎゅうにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん こまつな とうもろこし	(パン) あぶら ミルクココア じゃがいも さとう あぶら
7	月					うんどうかい ふりかえぎゅうじつ 運動会振替休日	
8	火	ごはん	○	ちくせんに ごまあえ うめぼし	とりにく ちくわ ほうれんそとーん キャベツ うめぼし	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく ほうれんそとーん キャベツ うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
				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。			
9	水	パン	○	わかやまラーメン ツナサラダ	ぶたにく やきぶた ツナ	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ キャベツ とうもろこし	ちゅうかめん さとう あぶら
10	木	ごはん	○	しろみさかなのごまみそだれ ひじきまめ かきたまじる	ほき みそ とりにく ひじき だいす とうふ たまご	にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さとう でんぶん
11	金	パン	○	ホットドッグ ほうれんそとのとうにゅうスープ ヨーグルト	フランクフルト ベーコン とうにゅう ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそとーん	さとう
				「地産地消の日の献立」です。ほうれんそとーんは和歌山市で収穫された野菜です。			
14	月					スポーツの日	
15	火	ごはん	○	あきあじカレー りんごサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しめじ エリンギ りんご キャベツ	じゃがいも さつまいも あぶら さとう あぶら
16	水	はいが パン	○	ヤンニヨムチキン ナムル ちゅうかふうたまごスープ	とりにく たまご	にんにく もやし たまねぎ とうもろこし たけのこ チンゲンサイ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう
17	木	ごはん	○	しろみさかなのレモンふうみ くろごまあえ にゅうめんじる	ほき みそ かまぼこ	レモンかじゅう きりぼしだいこん こまつな もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう くろごま そうめん
18	金					ねんせい えんそく ねんせい きゅうしょく 1~4年生 遠足・6年生 バイキング給食	
21	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ こんぶあえ のっぺいじる	ちくわ あおのり しおこんぶ あつあげ	キャベツ こんにゃく みずな ほししいたけ にんじん	こむぎこ あぶら さといも でんぶん
22	火	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにく ハム	しょうが にんにく こまつな はくさいキムチ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	ごま さとう ごまあぶら はるさめ
23	水	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん) ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし みかん(かん) パインアップル(かん) おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
24	木	ごはん	○	かきあげ みそけんちんじる	ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ かぼちゃ にんじん えのきたけ ごぼう あおねぎ こんにゃく	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
25	金	パン	○	いもっこのクリームに だいこんサラダ	ウインナー ぎゅうにく こなチーズ スキムミルク	たまねぎ はくさい にんじん だいこん みずな	じゃがいも さつまいも さといも ごま さとう あぶら
28	月	ごはん	○	はっぽうさい あげぎょうざ	ぶたにく うずらたまご ぎょうざ	はくさい もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが あおねぎ	でんぶん あぶら あぶら
29	火	ごはん	○	にくじやが すのもの ひじきのふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじやこ ひじき	しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
30	水	パン	○	チキンカツ ゆでブロッコリー ポタージュスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん	こむぎこ ぱんこ あぶら さとう じゃがいも
31	木	ごはん	○	ぶたにくのやながわふうに ごますあえ デザート	ぶたにく たまご あぶらあげ こまつな もやし	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 アセロラゼリー

3日(木)は「実りの秋の献立」、11日(金)は「地産地消の日の献立」です。

* 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。



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 2g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