

10月きゅうしょくこんだてひょう



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 ほうれんそうとコーンのサラダ 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	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース ほうれんそう 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
「 <sup>みの</sup> 実りの <sup>あき</sup> 秋の <sup>こんだて</sup> 献立」です。 <sup>あき</sup> 秋は <sup>た</sup> 食べ物 <sup>もの</sup> が <sup>かん</sup> とても <sup>きせつ</sup> おいしく <sup>しぜん</sup> 感じられる季節です。自然のめぐみをいただきます。							
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 ふりかえきゅうじつ 運動会振替休日			
8	火	ごはん	○	ちくぜんに ごまあえ うめぼし	とりにく ちくわ うめぼし	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく ほうれんそう 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 <sup>きょう</sup> 梅干しは、 <sup>うめぼ</sup> 「梅干しで <sup>うめぼ</sup> 元気 <sup>げんき</sup> ！！キャンペーン」として <sup>わかやまけん</sup> 和歌山県から <sup>しん</sup> 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 だいず 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 ほうれんそう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 ほうれんそう	さとう
「 <sup>ちさんちしやう</sup> 地産地消の <sup>ひ</sup> 日の <sup>こんだて</sup> 献立」です。 <sup>わかやまし</sup> ほうれんそうは <sup>しやうかく</sup> 和歌山市で <sup>やし</sup> 収穫された野菜です。							
14	月			<sup>ひ</sup> 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 りんご	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	○	ヤンニウムチキン 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			<sup>ねんせい</sup> 1～4年生 <sup>えんそく</sup> 遠足・ <sup>ねんせい</sup> 6年生 <sup>きやうしよく</sup> 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 こんにやく みずな ほししいたけ にんじん	こむぎこ あぶら さとも 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 こんにやく	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 だいこん みずな	じゃがいも さつまいも さとも ごま さとう あぶら
28	月	ごはん	○	はっぼうさい 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	○	にくじゃが すのもの ひじきのふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ ひじき	しょうが こんにやく 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 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 ぎゅうにゅう	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 ごまずあえ デザート	ぶたにく たまご あぶらあげ	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「<sup>か</sup>実りの<sup>もく</sup>秋の<sup>みの</sup>献立」、11日(金)は「<sup>あき</sup>地産地消の<sup>こんだて</sup>日の<sup>にち</sup>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	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%	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