

9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、あかいろのたべもの 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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
1	月	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし 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
2	火	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン はるまき わかめスープ	ぶたにく はるまき わかめ とうふ かまぼこ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら
9月はまだまだ残暑のきびしい日が続きます。規則正しい生活リズムで、体調を整えましょう。							
3	水	パン	○	マカロニのクリームに ごぼうサラダ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう とうもろこし きゅうり	マカロニ じゃがいも さとう ごま
4	木	ごはん	○	さばのこみソース ひじきまめ かきたまじる	さば ひじき とりにく だいず とうふ たまご	しょうが あおねぎ にんじん いんげん えのきたけ こまつな	でんぷん あぶら さとう さとう あぶら でんぷん
5	金	パン	○	とりにくとキャベツのスープに フライドポテト	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら
8	月	ごはん	○	キーマカレー キャベツとわかめのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん なす グリンピース キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
9	火	ごはん	○	おやこに うめこんぶサラダ	こうやどうふ とりにく たまご わかめ しおこんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり ばいにく	さとう さとう ごま
10	水	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース やさいソテー とうにゅうスープ	ハンバーグ とうにゅう ベーコン	たまねぎ キャベツ とうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん	あぶら あぶら
11	木	ごはん	○	サラダうどん チンゲンサイとあつあげのちゅうかいだめ	ぶたにく あつあげ	きゅうり とうもろこし ちんげんさい にんじん しめじ たまねぎ しょうが	うどん あぶら さとう でんぷん
12	金	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ とうがんスープ	しろみざかなフライ ぶたにく	キャベツ とうがん たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ	あぶら さとう
今日は「地産地消の日の献立」です。冬瓜は和歌山市で収穫されたものです。							
15	月			いろいろなひ			
16	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ほねく あおのり とりにく あぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん いんげん しめじ たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも
17	水	こくとうパン	○	きのこのクリームスパゲッティ イタリアンサラダ	ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ パプリカ	スパゲッティ あぶら コーンフレーク イタリアンドレッシング
18	木	ごはん	○	じゃがいものそぼろに ゆかりあえ	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース もやし あかしそ	じゃがいも さとう
19	金	パン	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく うずらたまご だいず	キャベツ 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	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう
22	月	ごはん	○	マーボーはるさめ こまつなのあえもの	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな えのきたけ にんじん もやし	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら
23	火			しゅうぶんのひ			
24	水	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おうとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
25	木	ごはん	○	とりにくのからあげ ごまあえ みそしる	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	あぶら でんぷん さとう ごま じゃがいも
26	金	パン	○	ポークビーンズ はるさめサラダ ジュース	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん もやし きゅうり ジュース(しろぶどう・ほうれんそう)	あぶら じゃがいも さとう はるさめ さとう ごまあぶら
29	月	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	ホキ 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	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう くろごま そうめん
30	火	ごはん	○	カレーライス キャベツとツナのサラダ	ぶたにく ツナ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら

12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