

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、あかいのたべもの 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になる (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	水	パン	○	わかやまラーメン ほうれんそうとコーンのサラダ	ぶたにく やきぶた	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ	ちゅうかめん さとう
2	木	くり ごはん	○	くりごはん とりにくのからあげ ゆかりあえ あきやさいのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ あかしそ しめじ えのき にんじん あおねぎ	くり (ごはん) でんぷん あぶら 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す。							
3	金	パン	○	はくさいのクリームに ツナサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ ツナ	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
6	月	ごはん	○	しろみさかなのごまみそだれ はりはりつけ つきみじる	ホキ みそ あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり もやし しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう ごま さといも しらたまだんご
今日は「 お月見の献立 」です。月見汁には、月にみたての白玉だんごとさといもが入っています。							
7	火	ごはん	○	きつねうどん こまつなとひらてんのいためもの	あぶらあげ かまぼこ とりにく ひらてん	えのきたけ あおねぎ もやし こまつな にんじん	うどん さとう あぶら さとう
8	水	パン	○	ホットドッグ ほうれんそうのとうにゅうスープ	フランクフルト ベーコン とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	さとう
9	木	ごはん	○	じゃがぶたキムチ しおこんぶサラダ うめぼし	ぶたにく しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん はくさいキムチ なら いとこんにやく きゅうり きりぼしだいこん ねりうめ うめぼし	あぶら さとう じゃがいも ごま さとう
今日の梅干しは、「 梅干して元気！！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。							
10	金	パン	○	ミートサンドパン マカロニスー	ぶたにく とりにく ひきわりだいず ベーコン	たまねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし セロリ	あぶら パンこ さとう じゃがいも マカロニ
13	月			スポーツの日			
14	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
15	水	はいが パン	○	てりやきハンバーグ ポイルキャベツ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ しめじ いんげん キャベツ セロリ しめじ たまねぎ にんじん	さとう でんぷん
16	木	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ おひたし みそしる	くじらにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	さとう でんぷん あぶら さとう
17	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	たまねぎ はくさい にんじん だいこん みずな とうもろこし	じゃがいも さつまいも さといも ごま さとう あぶら
「 地産地消の日の献立 」です。さつまいもは和歌山市で収穫された野菜です。							
20	月	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく ベーコン	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 ごまあぶら さとう はるさめ
21	火	ごはん	○	しろみさかなのレモンふうみ ごまあえ にゅうめんじる	ホキ かまぼこ	レモンかじゅう ほうれんそう キャベツ 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 ごま そうめん
22	水	パン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん キャベツ とうもろこし きゅうり	じゃがいも さとう あぶら フレンチドレッシング
23	木	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 こんにゃく	じゃがいも さとう こむぎこ あぶら
24	金	パン	○	はっぽうさい フライドポテト	ぶたにく うずらたまご	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	でんぷん あぶら じゃがいも あぶら
27	月			振替休日			
28	火	ごはん	○	マーボーはるさめ あげぎょうざ	とうふ ぶたにく あかみそ ぎょうざ	しょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん あぶら はるさめ あぶら
29	水			秋の遠足			
30	木	ごはん	○	おやこに すのもの	とりにく こうやどうふ たまご わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース もやし	さとう さとう ごま
31	金	パン	○	ココアあげパン ポトフ ひじきサラダ	ぶたにく 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 ココア グラニューとう さとう じゃがいも さとう あぶら

2日(木)は「実りの秋の献立」、6日(月)は「お月見の献立」、17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