

11月 きゅうしょくこんだて表

A-3ブロック

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)
3	月			文化の日			
4	火	ごはん	○	ちくぜんに ごまあえ	とりにく ちくわ	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	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
5	水	パン	○	わふうスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう
6	木	ごはん	○	さばのこうみあげ ひじきに こんさいじる	さば とりにく ひじき あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ いんげん にんじん だいこん にんじん ごぼう こんにやく	でんぷん あぶら さとう さとう あぶら
7	金	パン	○	ミートサンドパン りんごサラダ やさいスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ りんご キャベツ レモンかじゅう はくさい ほうれんそう しめじ	さとう パンこ あぶら さとう あぶら じゃがいも
10	月	ごはん	○	かじょうどうふ ちゅうかふうたまごスープ	ぶたにく あつあげ たまご	にんにく にんじん ほしいいたけ しろねぎ いとこんにやく たまねぎ とうもろこし コーンクリーム(かん) たけのこ チンゲンサイ	あぶら さとう ごまあぶら
11	火	ごはん	○	きざみうどん にんじんシリシリ	とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ	えのきたけ あおねぎ にんじん	うどん ごま ごまあぶら
12	水	あげパン	○	あげパン ポトフ イタリアンサラダ	ぶたにく	たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし	(パン) あぶら さとう グラニューとう じゃがいも イタリアンドレッシング
13	木	ごはん	○	いわしのかばやき ばいにくあえ さつまじる	いわし あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ こまつな ばいにく だいこん しめじ にんじん あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう さつまいも
14	金	わかやまの こむぎパン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん にんじん キャベツ ブロッコリー	あぶら じゃがいも さとう コーンフレーク かんきつドレッシング
17	月	キムチ チャーハン	○	キムチチャーハン あげしゅうまい とうふともやしのスープ	ぶたにく しゅうまい とうふ かまぼこ わかめ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし えのきたけ にんじん	ごまあぶら ごま さとう (ごはん) あぶら
18	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ きんぴらごぼう みそしる	ほねく あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく グリンピース こまつな しめじ	こむぎこ あぶら あぶら さとう ごま じゃがいも
19	水	パン	○	あきやさいのクリームシチュー フライビーンズ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ にんじん ブロッコリー れんこん エリンギ	じゃがいも さつまいも あぶら でんぷん あぶら さとう
20	木	ごはん	○	ぶたにくのかりんあげ きしゅうじる	ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	しょうが えのきたけ にんじん あおねぎ ばいにく	でんぷん あぶら さとう ごま
21	金			振替休日			
24	月			振替休日			
25	火	ごはん	○	おやこに ごまずあえ	とりにく たまご こうやどうふ	たまねぎ にんじん いんげん こまつな もやし	さとう ごま さとう
26	水	パン	○	フカフライ キャベツソテー ポパイスープ	フカフライ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし	あぶら ノンエッグタルタルソース あぶら
27	木	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 ほしいいたけ しょうが あおねぎ	でんぷん あぶら あぶら
28	金	パン	○	カレーうどん ごぼうサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	うどん さとう ごま

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

* 13日は「かぜに負けない献立」、14日は「地産地消の日」の献立、20日は「ふるさと誕生日の献立」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 2.0g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