



きゅうにゅうは、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になる (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	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) でんぷん 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す。							
2	金	パン	○	はくさいのクリームに こまつなとコーンのサラダ	とりにく きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース こまつな とうもろこし キャベツ	じゃがいも あぶら さとう
5	月	ごはん	○	じゃがぶたキムチ しおこんぶサラダ	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 にら いとこんにゃく きゅうり きりぼしだいこん にんじん	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
6	火	ごはん	○	ごもくうどん ごまずあえ うめぼし	とりにく かまぼこ あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ こまつな もやし うめぼし	うどん 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。							
7	水	パン	○	ミートサンドパン ポタージュスープ	ぶたにく とりにく ひきわりだいたいず ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん	パンこ さとう じゃがいも
8	木	ごはん	○	しろみぎかなのごまみそだれ ひじきまめ かきたまじる	ホキ 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 でんぷん あぶら さとう ごま さとう でんぷん
9	金	パン	○	フランクフルトのトマトソース カレーキャベツ 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 さとう
12	月			スポーツの日			
13	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
14	水	はいがパン	○	わふうスパゲッティ ツナサラダ	ベーコン ツナ	たまねぎ しめじ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	あぶら さとう あぶら
15	木	ごはん	○	ほねくのいそべあげ きりぼしだいこんのもの にゅうめんじる	ほねく あおのり とりにく あぶらあげ かまぼこ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら そうめん
16	金	パン	○	ハンバーグのトマトソースに ポテトサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな しめじ	さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
「地産地消の日の献立」です。小松菜は和歌山市で収穫された野菜です。							
19	月	ごはん	○	そぼろどんぶり ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん グリンピース えのきたけ たまねぎ ごぼう あおねぎ こんにゃく	あぶら さとう
20	火	ごはん	○	とりにくのからあげ ナムル はるさめスープ	とりにく ぶたにく	しょうが もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ
21	水	パン	○	やきうどん フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) パインアップル(かん) おとう(かん)	うどん あぶら さとう
22	木	ごはん	○	まぐろカツ ばいにくあえ みそしる	まぐろカツ あつあげ みそ	はくさい もやし ねりうめ たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん	あぶら さとう
23	金	パン	○	あきのクリームシチュー だいこんサラダ	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ だいこん みずな	さつまいも じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
26	月			振替休日			
27	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 さやいんげん こんにゃく 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
28	水	パン	○	しろみぎかなフライ ポイルキャベツ やさいスープ	しろみぎかなフライ ぶたにく	キャベツ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ	あぶら ノンエッグタルタルソース
29	木			秋の遠足			
30	金	パン	○	ポトフ ごぼうサラダ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう もやし とうもろこし	じゃがいも さとう ごま

1日(木)は「実りの秋の献立」、16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	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	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上