

11月 きゅうしょくこんだて表

A-3



和歌山市立八幡台小学校

きゅうにゅうは、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)	おもにからだのちよ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)
2	月	ごはん	○	あきのかレー りんごサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ レモンかじゅう	じゃがいも さつまいも あぶら さとう あぶら
3	火			ぶんか ひ 文化の日			
4	水	パン	○	ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ さやいんげん キャベツ どうもろこし もやし	じゃがいも さとう
5	木	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 かまぼこ どうふ	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら
6	金	パン	○	ハンバーグのきのこデミグラスソース ゆでブロッコリー ポパイスープ	ハンバーグ ベーコン きゅうにゅう	しめじ えのきたけ エリンギ ブロッコリー たまねぎ にんじん どうもろこし ほうれんそう	さとう あぶら 
9	月	ごはん	○	ちくわのごまあげ きりぼしだいごんのにももの みそしる	ちくわ とりにく あぶらあげ あつあげ みそ	きりぼしだいごん にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ しめじ あおねぎ	くろごま こむぎこ あぶら あぶら さとう
10	火	ごはん	○	おやこに さんしょくあえ	とりにく たまご こうやどうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな はくさい にんじん	さとう ごま
11	水	わかやまの こむぎパン	○	ミートスパゲッティ グリーンサラダ	ぶたにく 	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ にんじん どうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング
12	木	ごはん	○	しろみざかなのこうみあげ きんぴらごぼう さつまいものみそしる	ホキ ぶたにく あぶらあげ みそ	あおねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく グリンピース だいごん しめじ はくさい	でんぷん あぶら さとう あぶら さとう ごま さつまいも
13	金	パン	○	ココアあげパン ポトフ はるさめとひじきのサラダ	 とりにく ひじき	 キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー どうもろこし こまつな	(パン) あぶら ココア グラニューとう さとう じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら
ちきんちしやう ひ こんだて 「地産地消の日の献立」です。キャベツとブロッコリーと小松菜は和歌山市で収穫されたものです。							
16	月			ふりかえきゅうじつ 振替休日			
17	火	ごはん	○	そばろどんぶり ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん グリンピース もやし だいごん ごぼう こんにゃく あおねぎ	あぶら さとう
18	水	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	しょうが はくさい あおねぎ もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ	あぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう
19	木	ごはん	○	しろみざかなのおろしソース ひじきまめ こんさいじる	ホキ ひじき とりにく だいず どうふ みそ	だいごん にんじん さやいんげん だいごん ごぼう にんじん	でんぷん あぶら さとう あぶら さとう
20	金	パン	○	ジビエのブラウンシチュー ごぼうサラダ	ジビエソーセージ ぶたにく 	グリンピース たまねぎ にんじん エリンギ トマト(かん) ごぼう みずな どうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう
たんじようび こんだて 「ふるさと誕生日の献立」です。11月22日は和歌山県が誕生した日です。 わかやまけんさん ゆうめい 和歌山県産で有名なジビエソーセージとみかんを使った献立です。							
23	月			きんろうかんしや ひ 勤労感謝の日			
24	火	ごはん	○	きざみうどん きりぼしだいごとツナのサラダ	とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ	えのきたけ あおねぎ きりぼしだいごん どうもろこし キャベツ	うどん さとう あぶら ごま
25	水	パン	○	ヤンニョムチキン ピリからもやし トックスープ	とりにく ぶたにく	にんにく もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ にら	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう トック
26	木	ごはん	○	かきあげ いなかじる	ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん だいごん こんにゃく ごぼう あおねぎ	じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら さとう
27	金	パン	○	いもっこのクリームに だいごんとブロッコリーのサラダ	ウインナー とりにく きゅうにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ はくさい グリンピース ブロッコリー だいごん どうもろこし	じゃがいも さつまいも さといも さとう ごま
「かぜに負けない献立」です。ビタミンC、たんぱく質が多くとれる献立になっています。しっかり食べてかぜに負けないようぶな体をつくりましょう。							
30	月	ごはん	○	ちくぜんに ごまざあえ	とりにく ちくわ だいず	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ もやし	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう

13日(金)は「地産地消の日の献立」、20日(金)は「ふるさと誕生日の献立」、27日(金)は「かぜに負けない献立」です。



*献立に使用する野菜は、天候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 2.0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