

10月 きゅうしょくこんだて表

平成29年 B7ブロック 和歌山市立浜宮小学校

*きゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです。

ひつけ日付	ようび曜日	しゅしょく主食	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)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからのものとなる (きいろのたべもの)
2	げつ月	うんどうかいのふいかえきゅうぎょうび					
3	か火	パン	○	ミートサンドパン コーンチャウダー パンにミートソースをはさんで、たべましょう。	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ トマト たまねぎ とうもろこし パセリ	オリーブオイル パンこ さとう じゃがいも あぶら
4	すい水	ごはん	○	いわしフライ こんぶあえ つきみじり デザート 「おつきみのこんだて」です。つきみじりは、「さといも・しらたまだんご」を「おつきさま」にみたてています。「ゼリー」には、「ぶどうかじゅう」と「みかんかじゅう」がはいっています。	いわしフライ しおこんぶ とりにく	キャベツ ごぼう にんじん あおねぎ	あぶら さといも しらたまだんご ゼリー
5	もく木	パン	○	とりにくのレモンソース やさいスープ 10がつ5かは、さっかの「たかむらこうたろう」さんのよんだ「レモンあいが」にちなんで「レモンのひ」とされました。	とりにく ベーコン	レモン たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でんぷん あぶら さとう あぶら
6	きん金	ごはん	○	ピビンバ もずくスープ	ぶたにく もずく とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ たけのこ たまねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら
10	か火	パン	○	きのこスパゲティ りんごサラダ	ベーコン	にんにく たまねぎ トマト えのきたけ しめじ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり	スパゲティ オリーブオイル さとう
11	すい水	ごはん	○	ししゃものからあげ ごもくまめ さつまじる	ししゃも だいず とりにく みそ	ごぼう こんにやく にんじん しめじ もやし あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう さつまいも
12	もく木	パン	○	すぶた フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ たけのこ みかん(かん) りんご かき	でんぷん あぶら さとう さとう
13	きん金	ごはん	○	おやこどんぶり みそじる	とりにく たまご とうふ わかめ みそ	たまねぎ しろねぎ いんげん にんじん こまつな しめじ	さとう
16	げつ月	ごはん	○	なめし わかめうどん きんぴらごぼう	わかめ とりにく かまぼこ うずらたまご ぶたにく	ひろしまな きょうな だいこんば えのきたけ こまつな ごぼう にんじん グリンピース	<ごはん> うどん あぶら さとう
17	か火	パン	○	にくだんごとやさいのスープに だいがくいも	とりにく にんだんご	キャベツ にんじん あおねぎ しょうが しめじ	はるさめ さとう あぶら さつまいも あぶら ごま みずあめ さとう
18	すい水	ごはん	○	にくじゃが すのもの うめぼし 「うめぼしでけんきキャンペーン！」の「うめぼし」がつきます。うめぼしには、つかれをとる「クエンさん」がたくさんふくまれています。	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん きゅうり うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう
19	もく木	はいがパン	○	やきそば かりかりごぼう	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう	ちゅうかめん あぶら でんぷん あぶら さとう ごま
20	きん金	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆかりあえ かきたまじる	くじらにく とりにく とうふ たまご	しょうが にんにく あかじそ もやし たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	さとう でんぷん あぶら でんぷん
23	げつ月	ごはん	○	わかめごはん わかやまラーメン ブロッコリーのごまがけ 「どんこつしょうゆあじ」の「わかやまラーメン」をきゅうしょくにとりいれました。わたしたちのすむわかやまでは、やたいのラーメンやおあかったようです。	わかめ ぶたにく	もやし たまねぎ キャベツ あおねぎ ブロッコリー	<ごはん> ちゅうかめん さとう ごま
24	か火	パン	○	にくみハンバーグ こふきいも だいこんスープ	ハンバーグ ベーコン	だいこん にんじん とうもろこし エリンギ パセリ	さとう でんぷん じゃがいも あぶら
25	すい水	ごはん	○	カレーライス ひじきサラダ	ぶたにく ひじき	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう
26	もく木	パン	○	はっぼうさい あげシューマイ	ぶたにく うずらたまご いか えび シューマイ	もやし はくさい たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ	あぶら でんぷん あぶら
27	きん金	くりごはん	○	さんまのかばやき かきなます みそじる 「みのりのあきのこんだて」です。あきにたくさんしゅうかくされるたべものをつかったきゅうしょくになっています。	さんま	しょうが だいこん にんじん かき ごぼう もやし あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう じゃがいも
30	げつ月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ にんじんシリシリ みそじる	ちくわ あおのり ツナ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま さつまいも
31	か火	パン	○	かぼちゃシチュー みかんサラダ 「ハロウィン」は、ケルトじんによる「しゅうかくさい」がはじまりといわれ、かぼちゃでランタンをつくらたり、かそうしておいしいです。	とりにく ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース しめじ キャベツ きゅうり みかん(かん)	あぶら じゃがいも ドレッシング

* 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。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25~30%	食塩相当量 2.5g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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0

