

# 11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

\*きゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです

| ひつけ<br>日付 | ようび<br>曜日 | しゅしょく<br>主食                                   | 牛乳<br>しゅうにゅう | こんだて  | おもにからだをつくるもとになる<br>(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とになる<br>(みどりいろのたべもの)              | おもにからだのねつや<br>ちからのもとになる<br>(きいろのたべもの)       |  |
|-----------|-----------|---|--------------|---|---|---|---|--|
| 1         | 水         | ごはん   | ○            | たかなごはん<br>ちゃんごどん<br>なます   | じゃこ<br>にくだんご ぶたにく あつあげ                  | たかなづけ<br>はくさい えのきたけ しゅんぎく<br>だいこん にんじん              | (ごはん) ごま<br>うどん<br>さとう                      |  |
| 2         | 木         | パン  | ○            | マーボーどうふ<br>ちゅうかサラダ<br>くだもの  | とうふ ぶたにく あかみそ                           | しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ<br>こまつな とうもろこし<br>みかん           | あぶら ごまあぶら でんぷん<br>はるさめ さとう ごまあぶら            |  |
| 3         | 金         | <b>ぶ ん か の ひ</b>                              |              |   |   |   |   |  |
| 6         | 月         | ごはん   | ○            | がめに<br>すのもの<br>「がめに」はきゅうしゅうほくぶちほう(おもにふくおかけん)のきょうとりょうりです。  | とりにく ひらてん<br>わかめ                        | しょうが だいこん にんじん こんにやく いんげん<br>もやし                    | さとも あぶら さとう<br>さとう                          |  |
| 7         | 火         | パン  | ○            | やきそば<br>フルーツヨーグルト   | ぶたにく ちくわ あおのり<br>かんでん ヨーグルト             | たまねぎ にんじん もやし キャベツ<br>みかん(かん) パイナップル(かん) もも(かん)     | ちゅうかめん あぶら<br>さとう                           |  |
| 8         | 水         | <b>あ き の え ん そ く</b>                          |              |   |   |   |   |  |
| 9         | 木         | パン  | ○            | クリームシチュー<br>ひじきサラダ  | ぶたにく きゅうにゆう<br>ひじき                      | たまねぎ にんじん グリンピース しめじ<br>こまつな とうもろこし                 | じゃがいも あぶら<br>さとう                            |  |
| 10        | 金         | ごはん   | ○            | キムチチャーハン<br>ナムル<br>たまごスープ<br>「にんきメニュー「キムチチャーハン」です。キムチのピリッとしたからさでしょくよくがましますね。  | ぶたにく<br>たまご                             | にんにく しょうが はくさいキムチ<br>ほうれんそう もやし<br>たまねぎ にんじん チンゲンサイ | (ごはん) ごまあぶら ごま さとう<br>ごまあぶら さとう<br>でんぷん     |  |
| 13        | 月         | ごはん   | ○            | ししゃものからあげ<br>いりうのはな<br>にゅうめんじる  | ししゃも<br>おから とりにく<br>あぶらあげ みそ            | にんじん ほしいたけ あおねぎ こんにやく<br>たまねぎ かぼちゃ しめじ              | こむぎこ あぶら<br>さとう<br>そうめん                     |  |
| 14        | 火         | パン  | ○            | ポークビーンズ<br>こまつなサラダ  | ぶたにく だいず                                | たまねぎ しめじ いんげん<br>こまつな キャベツ とうもろこし                   | じゃがいも あぶら<br>さとう                            |  |
| 15        | 水         | ごはん   | ○            | あきのかレー<br>グリーンサラダ<br>「あきにおいしい「さつまいも」や「しめじ・エリンギ」などのきのこがはいった「あきのかレー」です。   | ぶたにく                                    | しょうが にんじん たまねぎ しめじ エリンギ<br>キャベツ きゅうり                | あぶら じゃがいも さつまいも<br>さとう                      |  |
| 16        | 木         | ぶどう<br>パン                                     | ○            | みそラーメン<br>やさしいチップス<br>「かわりパンのひです。こんげつは「ほしぶどう」がはいった「ぶどうパン」です。おいしくいただきます。   | ぶたにく みそ あかみそ                            | とうもろこし キャベツ もやし あおねぎ<br>にんじん ごぼう                    | ちゅうかめん<br>じゃがいも あぶら                         |  |
| 17        | 金         | ごはん   | ○            | しろみざかなのごまみそだれ<br>ゆかりあえ<br>のっぺいじる  | しろみざかな みそ<br>ちくわ あつあげ                   | もやし あかじそ<br>にんじん こんにやく あおねぎ                         | でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま<br>さとも でんぷん            |  |
| 20        | 月         | <b>に ち よ う さ ん か ん の ふ り か え き ゅう ぎ ょ う び</b> |              |   |   |   |   |  |
| 21        | 火         | パン  | ○            | きのこハンバーグ<br>こふきいも<br>やさしいスープ  | ハンバーグ<br>ベーコン                           | しめじ エリンギ<br>たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし                 | さとう でんぷん<br>じゃがいも<br>あぶら                    |  |
| 22        | 水         | ごはん   | ○            | さばのこうみソース<br>こうやどうふのもの<br>みそしる<br>くだもの<br>「11かつ22にちは「ふるさとたんじょうび(わかやまけん)」です。このひは ふるさとわかやまけんのとくさんぶつをもちだくさんにつ<br>かったこんだてにしています。なかでも、「さば」と「みかん」はわかやまけんのほうからいただいたものです。「さば」は、わかやまけんでいちば<br>んぎょかくりょうのおおいさかなです。「みかん」は、ぜんこくでいちばんせいさんりょうがおおいです。 | さば<br>こうやどうふ<br>あぶらあげ みそ                | しょうが あおねぎ<br>いんげん にんじん<br>かぼちゃ しめじ もやし あおねぎ<br>みかん  | こむぎこ でんぷん あぶら さとう<br>さとう                    |  |
| 23        | 木         | <b>き ん ろ う か ん し ゃ の ひ</b>                    |              |   |   |   |   |  |
| 24        | 金         | ごはん   | ○            | おでん<br>ごまずあえ<br>いりじゃこ   | とりにく ひらてん ちくわ あつあげ<br>うずらたまご こんぶ<br>じゃこ | こんにやく だいこん<br>キャベツ ほうれんそう                           | じゃがいも さとう<br>ごま さとう<br>あぶら さとう              |  |
| 27        | 月         | ごはん   | ○            | ほねくのいそべあげ<br>ひじきのもの<br>みそしる   | ほねく あおのり<br>ひじき とりにく<br>あぶらあげ みそ        | こんにやく にんじん たけのこ グリンピース<br>もやし ごぼう はくさい あおねぎ         | こむぎこ あぶら<br>あぶら さとう                         |  |
| 28        | 火         | パン  | ○            | マカロニグラタン<br>パインサラダ  | とりにく こなチーズ きゅうにゆう                       | たまねぎ にんじん ブロッコリー<br>キャベツ きゅうり パイナップル                | マカロニ あぶら<br>さとう                             |  |
| 29        | 水         | ごはん   | ○            | サケのごまふうみ<br>はりはりづけ<br>みそしる  | サケ<br>あぶらあげ とうふ わかめ みそ                  | きりぼしだいこん こまつな にんじん<br>はくさい あおねぎ                     | こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま<br>さとう                 |  |
| 30        | 木         | パン  | ○            | あげパン<br>ポトフ<br>れんこんサラダ  | ぶたにく ソーセージ                              | たまねぎ だいこん にんじん セロリー<br>れんこん きゅうり とうもろこし             | (パン) グラニューとう さとう あぶら<br>じゃがいも あぶら<br>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。

\* 24日は「かぜにまけない献立」「地産地消の日のこんだて」です。



| 学校給食<br>摂取基準 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂肪<br>エネルギーの<br>25~30% | 食塩相当量<br>2.5g未満 | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μgRE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|--------------|---------------|------------|------------------------|-----------------|-------------|--------------|---------|----------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
|              | 640           | 24.0       |                        |                 | 350         | 80           | 3.0     | 2.0      | 170           | 0.40         | 0.40         | 20          | 5.0       |