

10月 きゅうしょくこんだて表



B7ブロック

和歌山市立今福小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの 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となる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
1	火	パン	○	チキンカツ ジャーマンポテト やさいスープ	チキンカツ ベーコン	グリーンピース にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ	あぶら じゃがいも あぶら
2	水	ごはん	○	ブルコギ ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし チンゲンサイ	さとう あぶら はるさめ ごまあぶら
 7ルコギは韓国の料理で、甘辛い味付けの肉でごはんがすすみます。							
3	木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ちくわ ぶたにく かんでん	たまねぎ にんじん キャベツ パインアップル(かん) みかん(かん) かき おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
4	金	くり ごはん	○	しろみざかなのてりやき すのもの みそしる	ホキ とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな	でんぶん あぶら さとう さとう
 くりごはんは、秋が旬の 栗 がホクホクとした食感でおいしいですね。 							
7	月	運動会の振替休業日					
8	火	パン	○	クリームシチュー ひじきサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう
9	水	ごはん	○	シュウマイ ほうれんそうのおひたし ぶたじる	シュウマイ ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん ごぼう もやし こんにゃく あおねぎ	あぶら さとう
10	木	パン	○	チリコンカン コールスローサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ なす ピーマン トマト(かん) キャベツ にんじん とうもろこし	あぶら さとう さとう あぶら
11	金	ごはん	○	とりにくのおこしあげ にんじんシリシリ みそしる	とりにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん もやし えのきたけ こまつな	でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま
14	月	スポーツの日					
15	火	パン	○	タイピーエン フライピーンズ	ぶたにく かまぼこ だいず	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん あぶら さとう
16	水	ごはん	○	じゃがぶたキムチ こんぶあえ	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 こんにゃく きゅうり うめぼし	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
17	木	はいが パン	○	ナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング
かわりパンの日です。食物せんいが豊富な「胚芽」がはいった「胚芽パン」です。							
18	金	ごはん	○	しろみざかなのなんばんづけ おかかあえ みそしる	ホキ かつおぶし あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん もやし こまつな はくさい えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう
21	月	ごはん	○	いりどり すのもの	とりにく ちくわ わかめ	にんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう
22	火	パン	○	ミートサンドパン ポパイスープ	とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう	オリーブオイル パンこ さとう
23	水	ごはん	○	あきあじカレー りんごサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ しょうが りんご キャベツ りんごピューレー	じゃがいも さつまいも あぶら さとう あぶら
「実りの秋のこんだて」です。秋にたくさん収穫される食べ物を使ったこんだてになっています。							
24	木	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ コンソメスープ	しろみざかな ベーコン	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ セロリ	あぶら
25	金	ごはん	○	ごもくうどん ごまずあえ うめぼし	かまぼこ とりにく あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ ほうれんそう もやし うめぼし	うどん ごま さとう
「地産地消の日のこんだて」です。 ほうれんそう は和歌山市でさいばいされたものです。							
28	月	ごはん	○	マーボーどうふ もやしのちゅうかあえ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ もやし とうもろこし きゅうり	あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら
29	火	パン	○	あげパン ポトフ やさいサラダ	とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん だいこん セロリ 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 さとう
30	水	ごはん	○	ぶたにくとあつあげのいためもの すましじる	ぶたにく あつあげ	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	さとう あぶら でんぶん
31	木	パン	○	かぼちゃフライ コーンサラダ オニオンスープ	かぼちゃひきにくフライ ぶたにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ パセリ	あぶら さとう

* 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。

* 23日は「実りの秋の献立」 25日は「地産地消の日の献立」です。



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	エネルギー の		mg	mg	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g
	650	13～20%	20～30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上