

11月 きゅうしょくこんだて表



B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	金	なかよしグループ遠足					
4	月	振替休日					
5	火	パン	○	ミンチカツ ミネストローネ	ミンチカツ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	あぶら さとう じゃがいも マカロニ
6	水	ごはん	○	にくじゃが ごまあえ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ほうれんそう もやし	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
7	木	パン	○	やきそば わかやまポンチ	ちくわ ぶたにく あおのり かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら うめゼリー
8	金	ごはん	○	しろみざかなフライ ゆかりあえ こんさいじる	しろみざかなフライ とりにく みそ	しょうが あおねぎ はくさい あかじそ ごぼう にんじん だいこん	でんぷん あぶら さとう さつまいも
11	月	振替休業					
12	火	パン	○	わふうスパゲッティ こまつなサラダ	ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく こまつな にんじん とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう
13	水	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きんぴらごぼう みそしる	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう はくさい しめじ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら あぶら さとう
14	木	わかやまの こむぎパン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
15	金	ごはん	○	おでん おひたし	とりにく ひらてん あつあげ	こんにゃく だいこん にんじん ほうれんそう はくさい	じゃがいも さとう さとう
18	月	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん いんげん はくさい だいこん ごぼう あおねぎ	じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう
19	火	パン	○	はくさいのクリームに ブロッコリーサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも さとう ごま
20	水	ごはん	○	ハッシュドポーク ほうれんそうサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト(かん) ほうれんそう とうもろこし	あぶら さとう
21	木	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも もずくスープ	ハンバーグ ぶたにく もずく とうふ	チンゲンサイ にんじん	さとう でんぷん じゃがいも
22	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ すろっぽだいこん  みそしる 「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。 すろっぽだいこんは、和歌山の郷土料理で「だいこん」と「にんじん」が千六本にぎざまれた料理のことをいいます。 また、「地産地消の日の献立」です。「だいこん」と「こまつな」は和歌山市でさいばいされたものを使っています。 	くじらにく ひらてん みそ しょうが にんにく だいこん にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	さとう でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	
25	月	ごはん	○	きざみうどん ひじきのいためなます	かまぼこ あぶらあげ とりにく ひじき ひらてん	あおねぎ れんこん にんじん いんげん こんにゃく	うどん あぶら さとう ごまあぶら
26	火	パン	○	にくだんこキャベツのスープ に フライビーンズ	にくだんご だいず	キャベツ にんじん しょうが あおねぎ しめじ	はるさめ でんぷん あぶら さとう
27	水	ごはん	○	ピビンパ とうふとわかめのスープ	ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ	しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら
28	木	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ ポタージュ	しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	あぶら タルタルソース あぶら じゃがいも
29	金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ こんぶあえ すましじる	ホキ みそ しおこんぶ かまぼこ	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ	でんぷん こむぎこ あぶら 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。

* 22日は「ふるさと誕生日の献立」、「地産地消の日の献立」です。



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 2.0g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