

9月 きゅうしょくこんだて表



Bブロック 和歌山市立

小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの、パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (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 (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)
1	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ みそしる	とりにく あぶらあげ みそ	はくさい しめじ たまねぎ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま
2	火	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく かんでん(かん)	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン みかん(かん) おうとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら
3	水	ごはん	○	ちくぜんに おひたし	とりにく ちくわ	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし こまつな	じゃがいも あぶら さとう さとう
4	木	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	しめじ たまねぎ にんじん セロリ	さとう でんぷん じゃがいも
5	金	ごはん	○	ホイコーロー もずくのスープ	ぶたにく あかみそ もずく とうふ	しょうが キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ	あぶら さとう
8	月	ごはん	○	わかめごはん ぶたにらいため ひやしうどん	わかめ ぶたにく	しょうが にら キャベツ たまねぎ にんじん	(ごはん) さとう ごまあぶら うどん
9	火	パン	○	ホットドッグ オニオンスープ	フランクフルト ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	あぶら さとう
10	水	ごはん	○	はっぼうさい きゅうりのしょうがづけ	ぶたにく	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり しょうが	あぶら でんぷん さとう
11	木	パン	○	ポトフ フライビーンズ	とりにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも でんぷん あぶら さとう
12	金	ごはん	○	しろみぎかななんばんづけ みそしる	さけ とうふ みそ	たまねぎ にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
15	月	敬老の日					
16	火	パン	○	ミンチカツ ポイルキャベツ コンソメスープ	ミンチカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	あぶら
17	水	ごはん	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	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 チンゲンサイ とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら
18	木	こくとう パン	○	クリームシチュー コールスローサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
19	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん しめじ もやし あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
22	月	ごはん	○	キムチチャーハン あげしゅうまい わかめスープ	ぶたにく シューマイ わかめ とうふ	しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきたけ	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら
23	火	秋分の日					
24	水	ごはん	○	にくじゃが ツナあえ	ぶたにく ツナ	しょうが こんにやく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
25	木	パン	○	きのこスパゲッティ イタリアンサラダ	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり 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
26	金	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ ゆかりあえ とうがんのみそしる	くじらにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく もやし あかしそ とうがん えのきたけ あおねぎ たまねぎ	さとう でんぷん あぶら
29	月	ごはん	○	ぶたどん おかかあえ	ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく はくさい こまつな	あぶら さとう さとう
30	火	パン	○	しろみフライ やさいスープ	アジフライ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ セロリ	あぶら さとう じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ

* 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。

* 26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 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