

10月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立今福小学校

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のえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
1	水	ごはん	○	あつあげとチンゲンサイのいためもの わかめスープ	あつあげ わかめ かまぼこ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ しょうが もやし えのきたけ	ごまあぶら さとう
2	木	パン	○	ブラウンシチュー コールスローサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう あぶら
3	金	くり ごはん	○	とりにくとやさいのあまずあん みそしる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん こまつな	でんぶん あぶら さとう じゃがいも
6	月	うんどうかい ふりかえきゅうじつ					
7	火	パン	○	きのこハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ぶたにく	トマト(かん) エリンギ しめじ たまねぎ にんじん とうもろこし	さとう でんぶん あぶら じゃがいも 
8	水	ごはん	○	ちくぜんに ごまあえ うめぼし	とりにく ちくわ だいず	しょうが にんじん ごぼう こんにやく もやし こまつな うめぼし	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
9	木	パン	○	タイピーエン フライドポテト	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい	はるさめ あぶら ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう
10	金	ごはん	○	ごもくうどん にんじんシリシリ	かまぼこ とりにく あぶらあげ ツナ	えのきたけ あおねぎ にんじん	うどん ごまあぶら ごま
13	月	スポーツの日					
14	火	パン	○	しろみざかなフライ ボイルキャベツ ほうれんそうのクリームスープ	しろみざかなフライ ベーコン きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	あぶら
15	水	ごはん	○	わかやまラーメン ミートボール	ぶたにく にくだんご	もやし キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん
16	木	はいが パン	○	ポークビーンズ こまつなサラダ	ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ しめじ いんげん こまつな にんじん	じゃがいも あぶら さとう
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。							
17	金	ごはん	○	そばろどん みそしる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	しょうが にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう じゃがいも
20	月	ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル ちゅうかスープ	とりにく とうふ	にんにく もやし にんじん えのきたけ チンゲンサイ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう
21	火	パン	○	あげパン ポトフ ソテー	とりにく	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 グラニューとう さとう じゃがいも あぶら
22	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 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
23	木	パン	○	ナポリタン ひじきサラダ	ベーコン ひじき	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら ごま さとう
24	金	なかよしえんそく					
27	月	ごはん	○	マーボーどうふ はるさめサラダ	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 でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら
28	火	パン	○	ちくわドッグ コンソメスープ	ちくわ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい パセリ	こむぎこ あぶら さとう
29	水	ごはん	○	にくじゃが すのもの	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう
30	木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく かんてん(かん)	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) おうとう(かん) かき	ちゅうかめん あぶら さとう
31	金	ごはん	○	かぼちゃフライ みそしる 	かぼちゃひきにくフライ あぶらあげ とうふ みそ	はくさい えのきたけ こまつな	あぶら
「地産地消の日のこんだて」です。こまつな は和歌山市でさいばいされたものです。							

* 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。

* 6日は「お月見の献立」 22日は「実りの秋の献立」 31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	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
	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
					350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上