11 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 | | | 生 | - , , , , - | おもにからだをつくるもとになる | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる | おもにエネルギーのもとになる | | | | |
|--|-----|----------|--------------|--------|---|-----------------|---------------------------------------|------------------|--|--|--|--|
| 水 | | 曜日 | 主食 | 牛乳 | こんだて | | | | | | | |
| 大 | 3 | 月 | | | | | | | | | | |
| ************************************ | | | | | ボロニアハム | ボロニアハム | | でんぷん こむぎこ あぶら さと | | | | |
| 5 水 ごはん ○ 3-0人の1-999 | 4 | 火 | パン | 0 | | | キャベツ | | | | | |
| 大 | | | | | | ぶたにく | たまねぎ にんじん | マカロニ | | | | |
| 1 | 5 | 7k | ごはん | 0 | ハッシュドポーク | ぶたにく | たまねぎ にんじん しめじ トマト(かん) | あぶら | | | | |
| 10 | | ۸,۰ | 2.00 | | | | | | | | | |
| | 6 | 木 | パン | 0 | | とりにく ぎゅうにゅう | | | | | | |
| 7 金 ごはん ○ おたじる おたじる おたじく とうふ みそ はくさい だいこん にんじん きとう 10 月 ごはん ○ おやこどん こますあえ とりにく たまご たまわぎ にんじん あおわぎ きとう ごま かりかりごほう とりにく キャベツ たまおぎ にんじん セロリ こんがし あから さとう ごま でんぶん あぶら さとう ごま でんぶん あぶら さとう ごま かりかりごほう でんぶん あぶら さとう ごま さとう でんぶん あぶら さとう ごま から とりにく トマピック しゃ マングラム かっかい としにく はしまか にんじん にんじん こまっな はくさい えのきたけ こんぶん あぶら さとう ごま ななり つり トマイック しゃ マングラム から から とりにく かき あぶらあげ みそ こうぼう にんじん たいこん このきたけ これがり マール・ディリームバスタ たっか ぎゅうかっか ごなす はくさい えのきたけ こんぶん あぶら さとう こまっな とりもろに こまっな とりもろに こっち はくさい えのきたけ これがり からら さらう まんさ からあげ みそ こうぼう にんじん たいこん さいこん さいさん あぶら さらつまいも しまが あぶらあげ みそ こうぼう にんじん たいこん ちゅうかスープ ハンバーグ しゃし デングライ にんじん はくさい あおねぎ コロック あぶら ココック あぶら ココック あぶら こまわぶん はくさい あおねぎ コロック あぶら こまわぶん はくさい あおねぎ コロック あぶら こまわぶら たいこん はくさい あおねぎ コロック あぶら こまわぶん はくさい あおねぎ コロック あぶら こまわぶん はくさい あおねぎ コロック あぶら こまわぶん いんげん はくさい あおねぎ コロック あぶら こまわぶら たいこん はくさい あおねぎ コロック あぶら こまわぶら たいこん はくさい からがは たまねぎ にんじん しょうが にんじん はくさい あおねぎ コロック あぶら こまそストローネ こうやどうふのたまごとし こうがとうふ たまご たまねぎ にんじん しょうが はくさいエムテ キャベツ にんじん ほうけんそう フライベーンズ ぶたにく しょうが はくさいエムテ キャベツ こんじん はらけんそう こうふとわかめのスープ わかめ とうら たまさぎ こんじん たまれば とうもろこし あぶら ごま さとう ごまあぶら ボルジ ロッカの とうら たまさぎ こんじん たまれば とうもろこし あぶら ごま ひきり これんり たまれぎ とうもろこし あぶら これんり でかり もんり こまれが しゃく こさいん とりつく カッカリ とうら たっかり を使った フライ たいこん たいとり たんしゃく じんんん だっさん さとう さとう さとう ことう かかり を使った アライでも あっるげ にんしん だいにん こんにゃく じゃん もっとり さとう さとう ともっとり | | | | | | | | | | | | |
| 10 月 | _ | _ | -8114 | _ | | | | | | | | |
| 10 月 こはん O | 1 | 金 | こばん | O | ふたじる | ぶたにく とつふ みそ | はくさい たいこん にんじん | さとつ | | | | |
| 10 月 こはん O | | | | | セカード4. | トリニノ ナーキー | たまわぎ にんじん あなわぎ | オレラ | | | | |
| 11 火 パン ○ | 10 | 月 | ごはん | 0 | | とりにく たまこ | | | | | | |
| 11 火 | | | | | | といっく | | | | | | |
| 12 水 | 11 | 火 | パン | 0 | | 29/27 | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | | | | |
| 12 水 にはん ○ いうのはな おから とりにく こんにゃく にんじん さとう ネモ おから きりにゅう こな子 ズーダン スパゲッティ あぶら さとう までか とうが これじた スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ でんぶん あぶら さとう こむぎこ でんぶん あぶら さとう こむぎこ でんぶん あぶら さらず こんむいじも こんじいしゅんじん こんじい こんじい こんじい こんじんい こんじい こんじい こんじい こんじい こんじい こんじい こんじいも ことう こんじいも こんじいじん こんじいしん こんじいも こんじいも こんじいも こんじん こんしん こんじん こんじん こんじん こんじん こんじさい こんじさい こんじん こんじさい こんじん こんじん こんじん こんじん こんじん こんじん こんじん こんじ | | | | | | (1°61-7 | | | | | | |
| 3 本 | 12 | 7k | .=*i±6. | | | | | | | | | |
| 13 本 かかやまの | | ,,, | 2.00 | | | | | | | | | |
| 13 本 こともの こまつなサラダ こまつなサラダ こまつな とうもろこし さとう こむぎこ でんぶん あぶら さ さばのこうみあげ さばのこうみあげ さばのこうみあげ さばのこうみあげ さばのこうみあげ さばのこうみあげ さばのこうみが さばのこうみが さばのこうみが さばのこうみが さばのこうみが さがら | | | 4-4-W+0 | | | | | スパゲッティ あぶら | | | | |
| さばのこうみあげ さば あぶらあげ みそ こうぼう にんじん だいこん こむぎこ でんぷん あぶら さっまいも こんさいじる 「地産地溝の日のこんだて」です。和歌山市でさいばいされた だいこん を使っています。 でんじん かっぱい でんじん でんしん でんじん でんじん でんじん でんじん でんしん でんじん でんじん でんじん でんじん でんしん でんじん でん | 13 | 木 | | 0 | | | - · · - | | | | | |
| 14 金 ごはん ではたいでも ではたいでも ではいます ではいます | | | | | | さば | | | | | | |
| 14 金 ごはん ○ 「地産地浦の日のこんだて」です。 和歌山市でさいばいされた 「だいこん」を使っています。 18 火 パン ○ サギスープ ぶたにく もずく とうふ もやし チンゲンサイ にんじん もやし はるさめ あぶら ごまあぶら いっかい あっかスープ にんじん はさい あおねぎ にんじん はなさい あおねぎ コロッケ スーコン にんじん はさい あおねぎ マカロニ さとう こうやどうふ たまご たまねぎ にんじん いんげん はいにくおかかあえ つっかった料理です。ふるさとのめくみに、ありかとうの気持ちていただきましょう。 21 金 ごはん ○ 「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。和歌山にゆかりのある高野豆腐と袴をかった料理です。ふるさとのめくみに、ありかとうの気持ちていただきましょう。 24 月 | | | | | 210107 = 347 0317 | | | | | | | |
| 14 | | | | _ | こんさいじる | 33.33,7.7.7 | | 2 - 5.0 | | | | |
| 18 火 パン | 14 | 金 | ごはん | O | | L | | | | | | |
| 18 火 パン ○ もずくスープ ぶたにく もずく とうふ もやし チンゲンサイ にんじん もやし はるさめ あぶら ごまあぶら たらうかスープ にんじん はくさい あおねぎ コロッケ あぶら こうやどうふのたまごとじ ばいにくおかかあえ こうやどうふ たまご たまねぎ キャペッ にんじん マカロニ さとう できやどうふのたまごとじ ばいにくおかかあえ たまご たまねぎ にんじん いんげん もやし こまつな うめぼし さとう 「あ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。和歌山にゆかりのある高野豆腐と梅をかった料理です。ふるさとのめぐみに、ありがとうの煮持っていただきましょう。 24 月 | | | | | 【地産地消 の日 のこんだて】です。 和歌山市 でさいばいされた ゛だいこん゛ を使 っています。 | | | | | | | |
| 18 火 パン ○ もずくスープ ぶたにく もずく とうふ もやし チンゲンサイ にんじん もやし はるさめ あぶら ごまあぶら たらうかスープ にんじん はくさい あおねぎ コロッケ あぶら こうやどうふのたまごとじ ばいにくおかかあえ こうやどうふ たまご たまねぎ キャペッ にんじん マカロニ さとう できやどうふのたまごとじ ばいにくおかかあえ たまご たまねぎ にんじん いんげん もやし こまつな うめぼし さとう 「あ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。和歌山にゆかりのある高野豆腐と梅をかった料理です。ふるさとのめぐみに、ありがとうの煮持っていただきましょう。 24 月 | | | | | てりやきハンバーグ | ハンバーグ | | さとう でんぷん | | | | |
| 19 水 ごはん ○ マーボーはるさめ ちゅうかスープ こうか ぶたにく みそ にんじん はくさい あおねぎ この ケックスープ こうやどうふのたまごとじ ばいにくおかかあえ こうやどうふ たまご たまねぎ にんじん いんげん いんげん いんげん いんじん いんがん かった料理です。ふるさとのめぐみに、ありがとうの気持ちていただきましょう。 ない こはん ○ こくだんごとキャベツのスープ にくだんご キャベツ にんじん しょうが しめじ はるさめ から ごまあぶら できから かった料理です。ふるさとのめぐみに、ありがとうの気持ちていただきましょう。 はざいにんじん しょうが しめじ はるさめ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまねぎ ふかフライ ボタージュスープ ふかフライ ボタージュスープ ぶかフライ ボタージュスープ ぶかフライ ボーコン ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ とうもろこし あぶら おでん すのもの かん とりにく ひらてん あつあげ たいにん だいこん こんにゃく じゃがいも さとう さとう できがいも さとう さとう ごまん りっもの かんめ とりにく ひらてん あつあげ たいこん こんにゃく じゃがいも さとう さとう できがいも さとう さとう できがいも さとう さとう できがいも さとう さとう ごもがいも さとう さとう できがいも さとう さとう | 18 | 火 | パン | 0 | | | | | | | | |
| 19 水 こはん O ちゅうかスープ にんじん はくさい あおねぎ コロッケ あぶら マカロニ さとう マカロニ はるさめ マカロニ はるさめ マカロニ はるさめ マカロニ はるさめ マカロー マカロー | | | | | もずくスープ | ぶたにく もずく とうふ | もやし チンゲンサイ にんじん | | | | | |
| 1 | | ما | -8114 | ^ | マーボーはるさめ | とうふ ぶたにく みそ | しょうが たまねぎ にんじん もやし | はるさめ あぶら ごまあぶら | | | | |
| 20 木 パン ○ ミネストローネ | 19 | 八 | こばん | 0 | ちゅうかスープ | | にんじん はくさい あおねぎ | | | | | |
| 24 月 | | | パン | 0 | コロッケ | | | コロッケ あぶら | | | | |
| 21 金 こうやどうふのたまごとじ はいにくおかかあえ こうやどうふ たまご たまねぎ にんじん いんげん もやし こまつな うめぼし さとう | 20 | 木 | | | | ベーコン | にんにく たまねぎ キャベツ にんじん | | | | | |
| はいにくおかかあえ かつおぶし もやし こまつな うめぼし さとう であるさと誕生日の献立 」です。 1 1月2 2日は和歌山県が誕生した日です。和歌山にゆかりのある高野豆腐と梅をかった料理です。 ふるさとのめぐみに、ありがとうの気持ちでいただきましょう。 接替 休日 日 「にくだんごとキャベツのスープ 」 にくだんご | | | | | ミネストローネ | | | マカロニ さとう | | | | |
| 21 金 ごはん ○ 「ふるさと誕生日の献立 」です。 1 1 月 2 2 日は和歌山県が誕生した白です。和歌山にゆかりのある高野豆腐と梅をかった料理です。ふるさとのめぐみに、ありがとうの気持ちでいただきましょう。 24 月 振 替 休 日 日 日 日 日 日 日 日 日 | | | | | こうやどうふのたまごとじ | こうやどうふ たまご | たまねぎ にんじん いんげん | | | | | |
| 「 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。和歌山にゆかりのある高野豆腐と梅をかった料理です。ふるさとのめぐみに、ありがとうの気持ちでいただきましょう。 24 月 振 替 休 日 25 火 パン ○ にくだんごとキャベツのスープ にくだんご キャベツ にんじん しょうが しめじ はるさめ じゃがいも あぶら じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもんそう たまねぎ とうもろこし あぶら ぶかフライ ポタージュスープ ベーコン ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ とうもろこし あぶら おでん すのもの とりにく ひらてん あつあげ にんじん だいこん こんにゃく すのもの とりにく ひらてん あつあげ にんじん だいこん こんにゃく さとう さとう さとう さとう さとう | | | | | ばいにくおかかあえ | かつおぶし | もやし こまつな うめぼし | さとう | | | | |
| 「 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。和歌山にゆかりのある高野豆腐と梅をかった料理です。ふるさとのめぐみに、ありがとうの気持ちでいただきましょう。 24 月 振 替 休 日 25 火 パン ○ にくだんごとキャベツのスープ にくだんご キャベツ にんじん しょうが しめじ はるさめ じゃがいも あぶら じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもんそう たまねぎ とうもろこし あぶら ぶかフライ ポタージュスープ ベーコン ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ とうもろこし あぶら おでん すのもの とりにく ひらてん あつあげ にんじん だいこん こんにゃく すのもの とりにく ひらてん あつあげ にんじん だいこん こんにゃく さとう さとう さとう さとう さとう | 0.4 | 金 | ごはん | ごはん | | | | | | | | |
| かった料理です。ふるさとのめぐみに、ありがとうの気持ちでいただきましょう。 据 替 休 日 25 火 パン ○ にくだんごとキャベツのスープ にくだんご キャベツ にんじん しょうが しめじ はるさめ じゃがいも あぶら どピンパ ぶたにく しょうが はくさいキムチ キャベツ あぶら ごま さとう ごまあぶら にんじん ほうれんそう たまねぎ ふかフライ ペーコン ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ とうもろこし あぶら がオ・プライ ボタージュスープ ベーコン ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ とうもろこし あぶら おでん すのもの とりにく ひらてん あつあげ にんじん だいこん こんにゃく じゃがいも さとう さとう ごもかい かかめ とうこ しゃがいも さとう さとう ごまんじゃく しゃがいも さとう さとう | 21 | | | | 「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。和歌山にゆかりのある高野豆腐と梅をつ | | | | | | | |
| 24 月 振 替 休 日 | | | | | | | | | | | | |
| 大 | | | | | かった料理です。ふるさ | えとのめぐみに、 ありがとう(| の気持ちでいただきましょう。 | | | | | |
| 25 火 パン ロップライビーンズ じゃがいも あぶら じゃがいも あぶら じゃがいも あぶら でっぱん ロップ・ボース ロップ | 24 | 月 | | | | | がり かえ きゅう じつ 振 替 休 日 | | | | | |
| 26 水 ごはん 〇 だピンバ ぶたにく 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 にんじん ほうれんそう たまねぎ ふかフライ ボタージュスープ ベーコン ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ とうもろこし あぶら あぶら でん でんじん たまねぎ とうもろこし あぶら でんでください。 おでん すのもの わかめ もやし しゃがいも さとう さとう わかめ もやし さとう さとう さとう もやし でんじゃく しゃがいも さとう さとう もやし でんじん だいこん こんにゃく しゃがいも さとう さとり さとう さとう さとり さとう さとり さんし さんし | ٥- | رار | 185. | \sim | にくだんごとキャベツのスープ | プ にくだんご | キャベツ にんじん しょうが しめじ | はるさめ | | | | |
| 26 水 ごはん ○ とうふとわかめのスープ わかめ とうふ たまねぎ 27 木 パン ○ ふかフライ ポタージュスープ ふかフライ ベーコン ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ とうもろこし あぶら 27 木 パン ・カかやまの海でとれた「ふか」を使ったフライです。 ふっくらした自身のおいしさを楽しんでください。 28 金 ごはん ○ とりにく ひらてん あつあげ もやし にんじん だいこん こんにゃく もやし じゃがいも さとう さとう | 20 | | | | フライビーンズ | | | じゃがいも あぶら | | | | |
| とうふとわかめのスープ わかめ とうふ たまねぎ たまねぎ | 26 | | | | ビビンバ | ぶたにく | しょうが はくさいキムチ キャベツ | あぶら ごま さとう ごまあぶら | | | | |
| 27 木 パン ○ | | 水 | ごはん | 0 | | | にんじん ほうれんそう | | | | | |
| 27 木 パン 〇 ボタージュスープ ベーコン ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ とうもろこし あぶら 和歌山の海でとれた「ふか」を使ったフライです。ふっくらした自身のおいしさを楽しんでください。 おでん すのもの とりにく ひらてん あつあげ にんじん だいこん こんにゃく けゃがいも さとう もやし じゃがいも さとう さとう | | | | | とうふとわかめのスープ | わかめ とうふ | たまねぎ | | | | | |
| | _ | | | | ふかフライ | | | | | | | |
| 和歌山の海でとれた「ふか」を使ったフライです。ふっくらした首身のおいしさを楽しんでください。 おでん すのもの おかめ おかめ おかめ おでん すのもの おかめ おかめ もやし こんにゃく さとう さとう | | | .0. | | ポタージュスープ | ベーコン ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ とうもろこし | あぶら | | | | |
| すのもの | 07 | | ハシ | 0 | ゎゕゃぁ 和歌山の海でとれた | 「ふか」を使ったフライです。 | ふっくらした白身のおいしさを楽しん | でください。 | | | | |
| すのもの | 27 | | | | 123/1-11/2 - 0 10/0 | | | | | | | |
| 28 金 ごはん 〇 | 27 | ^ | | | | | 1-181 4815-1 -11-21 | 18 181 . 1 1 1 - | | | | |
| ~ 「 かぜにまけない献立 」です。 魚には体を元気にするたんぱく質。 根菜汁には体をあたためる野菜がたっぷい。 しっかいたべて、 かい | 27 | * | | | おでん | とりにく ひらてん あつあげ | | | | | | |
| | | | - *1+ | _ | おでん | とりにく ひらてん あつあげ | | | | | | |

*献立に使用している野菜は、天候等により変量することがあります。

*おはし・マスク・ハンカチは、毎日洗って持ってきましょう。



| 学校給食 摂取基準 | エネルギー | たがるく見 | 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 | | | 0 0 + :# | mg | mg | mg | mg | μ gRAE | mg | mg | mg | g |
| | 650 | の 13~20% | | 2. Ug木油 | 350 | 50 | 3.0 | 20 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4 5 W F |