

11月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立有功 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 (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	木	パン	○	ピザ やさいスープ くだもの 1・2・3・4ねんせい、えんぞくのためきゅうしょくはありません。	ベーコン・チーズ ぶたにく	たまねぎ・ピーマン・にんじん・トマト キャベツ・こまつな・とうもろこし りんご・みかん・(かき)	あぶら さつまいも
2	金	ごはん	○	さんまのかばやき おひたし さつまじる さんまは、あきのさかなのたいひょうせんしゅです。さかなには、けつえきをサラサラにするえいようがあるのでしっかりたべましょう。	さんま とりにく・あぶらあげ・みそ	つちしょうが はくさい・こまつな ごぼう・あおねぎ	こむぎこ・でんぷん あぶら・さとう・ごま さとう さつまいも
5	月	ごはん	○	ツナたまご いなかじる くだもの 1がつらは、"りんごのひ"です。"1にち1このりんごは、いしやをとおさける"ということわざがあるように、えいようかのたかいくだものです。	ツナ・たまご とりにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	つちしょうが・グリーンピース こんにやく・にんじん・あおねぎ りんご	さとう・あぶら さといも
6	火	パン	○	クリームシチュー コーンサラダ わたしたちのきゅうしょくは、いろいろなひとのおかけでできあがります。かんしゃしてたべましょう。	とりにく・ベーコン・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー とうもろこし・キャベツ・ほうれんそう	あぶら・じゃがいも さとう
7	水	ごはん	○	ちゅうかどんぶり キムチスープ	ぶたにく・うずらたまご・いか むきえび にくだんご	はくさい・たまねぎ・チンゲンサイ・しめじ つちしょうが・たけのこ はくさいキムチ・キャベツ・もやし	あぶら・でんぷん
8	木	パン	○	しろみさかなフライ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	しろみさかなフライ ぶたにく	ブロッコリー キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら・タルタルソース ごま・さとう じゃがいも
9	金	ごはん	○	みそラーメン こんぶあえ ミステリーきゅうしょく 5ねんせい、りょくいくたいけんのためきゅうしょくはありません。	ぶたにく・みそ・あかみそ しおこんぶ かつおぶし	もやし・たまねぎ・キャベツ はくさい	ちゅうかそば あぶら ミステリーしよくさい
12	月	ごはん	○	さけのごまふうみ ひじきに みそしる	さけ ひじき・とりにく あつあげ・わかめ・みそ	こんにやく・にんじん・たけのこ・グリーンピース だいこん・えのきたけ・あおねぎ	こむぎこ・でんぷん あぶら・さとう・ごま あぶら・さとう
13	火	パン	○	とりにくのトマトソース グリーンサラダ やさいスープ	とりにく ベーコン	トマト キャベツ・こまつな チンゲンサイ・にんじん・とうもろこし・パセリ	あぶら・でんぷん ごま・さとう
14	水	ごはん	○	にくじゃが ごまからしあえ くだもの	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・こんにやく・グリーンピース こまつな・もやし・きりぼしだいこん みかん	あぶら・さとう・じゃがいも ごま・さとう
15	木	かきパン	○	きのこスパゲティ キャベツスープ スイートアプルポテト きのこ・さつまいも・りんごなど、あきにたくさんしゅうかくされるたべものをあおくとりいれました。	ベーコン ウインナー	たまねぎ・しめじ・エリンギ・えのきたけ・ みずな・にんにく にんじん・キャベツ・とうもろこし・パセリ りんご(かん)	スパゲティ あぶら さつまいも・マーガリン・はちみつ
16	金	ごはん	○	ししゃものからあげ ごもくまめ かきたまじる	ししゃも だいず・こんぶ かまぼこ・たまご	ごぼう・にんじん・こんにやく たまねぎ・ほうれんそう・えのきたけ	こむぎこ・あぶら さとう でんぷん
19	月			どようさんかんふりかえきゅうぎょう			
20	火	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも もずくスープ	ハンバーグ もずく	チンゲンサイ・たけのこ・えのきたけ	さとう・でんぷん じゃがいも
21	水	ごはん	○	さばのこうみソース ばいにくあえ みそしる	さば あぶらあげ・とうふ・みそ	つちしょうが・あおねぎ キャベツ・うめぼし こまつな・しめじ	あぶら・さとう さとう さといも
22	木	パン	○	とりにくのからあげ ナムル ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	ほうれんそう もやし たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	からあげこむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごまあぶら
26	月	ごはん	○	かつおのみそだれ けんちんじる 6ねんせい、しゅうがくりょうごうのためきゅうしょくありません。 かつおのしゅんは、はるとあきです。あきのかつおを「もどりかつお」といい、えいようもたくさんあります。	かつお・みそ あつあげ	つちしょうが ごぼう・こんにやく・だいこん・あおねぎ	でんぷん・あぶら・さとう さといも
27	火	パン	○	パンネのミートソース フルーツサラダ 6ねんせい、しゅうがくりょうごうのためきゅうしょくありません。 パンネは、「は」や「ペン」をあらわすイタリアごで、かたちがペンのさきになているマカロニのごです。	ぶたにく・ぎゅうにく・チーズ	たまねぎ・なす・にんじん・グリーンピース・トマト りんご・みかん(かん)・パイナップル(かん)・きゅうり	パンネ・あぶら・パンこ さとう
28	水	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく むきえび	つちしょうが・はくさいキムチ・キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ・もやし・しめじ	あぶら・ごま・さとう ごまあぶら はるさめ・でんぷん
29	木	パン	○	ホットドック コーンチャウダー 「チャウダー」は、「おおなべ、にこみ」というフランスごからこのなまえがついたというせつがあります。	フランクフルト ベーコン・ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ・とうもろこし・パセリ	あぶら・さとう じゃがいも・あぶら
30	金	ごはん	○	おでん すのもの くだもの 「かぜにまけないこんだて」です。ビタミンC(シー)をとってかぜをよほうしましょう。また、「ちさんちしょうのひ」で、だいこん・キャベツ・みかんは、わかやましないでしゅうかくされたものです。	とりにく・ひらてん・あつあげ うずらたまご・こんぶ	こんにやく・だいこん もやし・キャベツ・にんじん みかん	さとう・じゃがいも 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。

栄養所要量の基準	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	g	エネルギーの30%以下	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	660	20.0			350	80	3.0	2.0	140	0.40	0.50	23	6.0
	659	25.3	29.5	2.6	331	80	2.3	2.8	166	0.62	0.59	25	3.9