

10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	火	パン	○	マカロニグラタン こまつなサラダ	とりにく ソーセージ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな キャベツ とうもろこし	マカロニ あぶら パンこ さとう
10がつになりました。たべものやえいようのことをして、すききらいせずにしっかりたべましょう。							
2	水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ほねく あおのり とりにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく グリンピース たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら
3	木	パン	○	はっぼうさい だいがくいも	ぶたにく いか うずらたまご	もやし はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが たけのこ	あぶら でんぷん さつまいも ごま あぶら さとう みずあめ
4	金	ごはん	○	とりにくのからあげ ちゅうかピクルス もやしスープ	とりにく わかめ	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ	からあげこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ ごまあぶら
7	月	ごはん	○	いりこなめし わかめうどん・いかてんぷら	じゃこ わかめ とりにく うずらたまご・いかてんぷら	ひろしまな きょうな だいこんのは にんじん こまつな	ごはん ごま うどん あぶら
8	火	パン	○	あげパン(1~3ねん) ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ ごぼう きゅうり にんじん	パン あぶら グラニューとう さとう さとう じゃがいも あぶら ごま さとう
9	水	ごはん	○	ぶたキムチ もずくスープ かんこくのり	ぶたにく もずく とうふ かんこくのり	しょうが ニラ たまねぎ キャベツ はくさいキムチ チンゲンサイ えのきたけ たけのこ	ごまあぶら さとう ごまあぶら
10	木	パン	○	あげパン(4~6ねん) ビーフシチュー りんごサラダ	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも あぶら さとう
11	金	ごはん	○	そぼろに いりじゃこ・ゆかりあえ	とりにく じゃこ	しょうが にんじん グリンピース もやし あかじそ	あぶら さとう あぶら ごま さとう
6ねんせいはい、しゅうがくりょうごうのためきゅうしょくありません。							
15	火	パン	○	マーボー豆腐・はるまき くきわかめのあえもの	とうふ あかみそ ぶたにく はるまき くきわかめ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ ニラ チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら
6ねんせいはい、ふりかえきゅうぎょうのためきゅうしょくありません。							
16	水	ごはん	○	しろみざかなのなんばんづけ みそしる	しろみざかな わかめ とうふ みそ	たまねぎ ピーマン あおねぎ	あぶら でんぷん こむぎこ さとう さといも
17	木	くるみ パン	○	にこみハンバーグ ごぼうスープ・くだもの	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ なし	さとう でんぷん
18	金	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきに かきたまじる	ししゃも ひじき とりにく あぶらあげ たまご	こんにやく いんげん にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	こむぎこ あぶら あぶら さとう でんぷん
21	月	ごはん	○	ぶたにくとごぼうのいためもの にゅうめんじる くだもの	ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう たまねぎ えのきたけ あおねぎ りんご	あぶら さとう そうめん
22	火	パン	○	しろみざかなフライ・ポイルキャベツ やさいスープ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ だいこん にんじん はくさい こまつな	あぶら
23	水	ごはん	○	おでん こんぶあえ・うめぼし	とりにく ひらてん あつあげ うずらたまご こんぶ しおこんぶ	こんにやく だいこん キャベツ・うめぼし	じゃがいも さとう
24	木	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト かんてん(かん)	たまねぎ もやし キャベツ もも(かん) パイナップル(かん) みかん(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
25	金	栗ごはん	○	さばのこうみソース かきなます だんごじる	さば とりにく	しょうが あおねぎ かき だいこん みずな ごぼう ほうれんそう しろねぎ	さとう さとう いもだんご あぶら
「みのりのあきのこんだて」です。あきにたくさんしゅうかくされるしょくざいをつけています。							
28	月	わかめ ごはん	○	チキンナゲット ゆでブロッコリー ごもくきんぴら・くだもの	チキンナゲット ぶたにく	ブロッコリー ごぼう にんじん こんにやく グリンピース みかん	あぶら あぶら さとう ごま
もってきたおべんとうほこにきゅうしょくをつめて、いつもどちがうぼしよでたのしくたべましょう。							
29	火	パン	○	はくさいのクリームに ひじきにサラダ デザート	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ひじき たまご ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ ブロッコリー こまつな とうもろこし かぼちゃ	あぶら さとう こむぎこ あぶら さとう こなざとう
あさって31にちは、ハロウィンです。それにちなんで、きょうのデザートは、かぼちゃいりのケーキです。							
30	水	ごはん	○	かつおのあげに おひたし さつまじる	かつお とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく はくさい ほうれんそう ごぼう しめじ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう さつまいも
31	木			えんそくのため、きゅうしょくは、ありません。			

* 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 kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギー の 25~30%	食塩相当量 2.5g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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	640	24.0	27.5	2.2	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	655	25.0	27.5	2.2	337	84	2.1	2.8	163	0.66	0.61	22	3.8

~~おうちの方へ~~

♪ 28日(月)は、お弁当給食を予定しています。<給食を持ってきたお弁当箱に詰めて、いつもと違う場所で食べます。>

* 当日持参するもの ①空のお弁当箱 ②おはし ③お茶の入った水筒 ④敷物(野外で食べる場合) ⑤お弁当を入れる袋(①~④が入るもの)