

# 11月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立有功小学校

ぎゅうにゆうは、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)	
2	月	ごはん	○	わかめごはん きつねうどん おひたし <b>わたしたちのきゅうしょくは、いろいろなひとのおかげでできあがります。かんしゃしてたべましょう。</b>	わかめ あぶらあげ かまぼこ	にんじん はくさい えのきたけ あおねぎ ほうれんそう キャベツ	[ごはん] うどん さとう ごま さとう	
4	水	ごはん	○	しろみざかなのレモンソース ゆかりあえ みそしる	しろみざかな とうふ わかめ みそ	レモン キャベツ あかじそ しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	
5	木	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト <b>11がつうかは、りんごのひです。それにちなんで、フルーツヨーグルトにりんごをくわえることにしました。</b>	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 りんご みかん(かん) もも(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
6	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ にゅうめんじる <b>くじらにくは、わかやまけんのとくさんぶつです。きゅうしょくにつかわれている“くじらにく”は、ほくせいたいへいよ うのちょうさほけいでほかくされた“イワシクジラ”“ニタリクジラ”です。</b>	くじらにく しおこんぶ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ かぼちゃ しめじ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら そうめん	
9	月	<b>ふりかえきゅうぎょう</b>						
10	火	パン	○	マーボー豆腐 ちゅうかさサラダ ジャム	とうふ ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん しろねぎ チンゲンサイ とうもろこし	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら ジャム	
11	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ いりうのはな かきたまじる <b>うのはなは、“おから”“きらず”ともよばれています。だいをやわらかくしてつぶし、これをしぼったしぼりかすのこ とです。たんぱくしつやしょくもつせいがたくさんふくまれています。</b>	ちくわ あおのり おから ぶたにく あぶらあげ たまご	ほしいたけ あおねぎ こんにやく ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	こむぎこ あぶら さとう でんぷん	
12	木	パン	○	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 とうもろこし	あぶら さとう ごま さとう	
13	金	<b>えんそく</b>						
16	月	ごはん	○	ししゃものからあげ ごもくまめ みそしる	ししゃも だいず こんぶ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん えのきたけ はくさい あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう	
17	火	パン	○	クリームシチュー ひじきサラダ くだもの <b>わかやまけんのとくさんぶつの“みかん”のおいしいきせつになりました。</b>	ベーコン とりにく ぎゅうにゆう ひじき	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし こまつな みかん	あぶら じゃがいも さとう	
18	水	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル たまごスープ <b>「キムチチャーハン」は、おさらにいれましょう。おちゃわんは、つかいません。</b>	ぶたにく たまご	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	ごまあぶら ごま さとう さとう ごまあぶら でんぷん	
19	木	かきパン	○	はっぼうさい さつまいもチップス	ぶたにく うずらたまご むきえび いか	もやし はくさい たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ しょうが チンゲンサイ	あぶら でんぷん さつまいも あぶら	
20	金	ごはん	○	さけのごまふうみ はりはりづけ みそしる	さけ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう	
24	火	パン	○	ユーリンチー もやしスープ <b>「ユーリンチー」は、とりにくのからあげに“しょうが・ねぎ・す・ごまあぶら”などでつくったソースをかけたちゅうか りょうりの1つです。</b>	とりにく	しょうが にんにく あおねぎ もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	
25	水	ごはん	○	にくじゃが ごまあえ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース ほうれんそう キャベツ	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま	
26	木	パン	○	にこみハンバーグ ポイルキャベツ ポタージュ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゆう	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	さとう でんぷん あぶら じゃがいも	
27	金	ごはん	○	ちゃんこなべ はるまき くだもの <b>「かぜにまけないこんだて」です。たんぱくしつやビタミンをたくさんとって、かぜにまけないじょうぶなからだをつくり ましょう。また、「ちさんちしょうのひ」で、わかやましてさいばいされた“はくさい・しゅんぎく・みかん”をつかって います。</b>	ぶたにく とりだんご あつあげ はるまき	はくさい もやし しろねぎ しめじ しゅんぎく みかん	あぶら	
30	月	ごはん	○	さつまいもごはん しろみざかなフリッター ぶたじる <b>あきのたべもののだいひょうでもあるさつまいもは、ビタミンシーやしょくもつせいのおいいたべものです。</b>	しろみざかなフリッター ぶたにく みそ	ごぼう もやし はくさい あおねぎ	[ごはん] さつまいも ごま あぶら	

こんだて しょう やさい てんこうなど へんこう  
\* 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 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	645	24.6	26.4	2.5	334	85	2.2	2.6	170	0.70	0.62	27	4.2