

# 9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<br>(あかのたべもの)              | おもにからだのちよしをとのえる<br>(みどりのたべもの)                   | おもにねつやちからの<br>もとになる<br>(きいろのたべもの)       |
|----|----|----------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 2  | 金  | ごはん      | ○  | ハヤシライス<br>わかめサラダ<br><b>2がきがはじまりました。まだまだあついひがつづくので、しっかりたべて、たいりょくをつけましょう。</b>                                                                                                                          | ぶたにく<br>わかめ                          | しょうが たまねぎ にんじん しめじ<br>トマト グリンピース<br>キャベツ きゅうり   | あぶら<br>さとう                              |
| 5  | 月  | ごはん      | ○  | ゴーヤのかきあげ<br>みそしる<br><b>なつにたくさんしゅうかくされる「ゴーヤ」を「かきあげ」にいれました。ゴーヤのながみは、いちょうをじょうぶにしたり、なつバテにならないようにするはたらきがあります。</b>                                                                                         | ちくわ<br>あぶらあげ とうふ みそ                  | にんじん たまねぎ ゴーヤ いんげん<br>かぼちゃ えのきたけ あおねぎ           | じゃがいも てんぷらこ あぶら                         |
| 6  | 火  | パン       | ○  | きのこハンバーグ<br>ミネストローネ<br>ヤクルト                                                                                         | ハンバーグ<br>ベーコン<br>ヤクルト                | えのきたけ しめじ<br>たまねぎ キャベツ セロリ トマト                  | さとう あぶら でんぷん<br>じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ     |
| 7  | 水  | ごはん      | ○  | あじのこうみソース<br>ごまあえ<br>みそしる                                                                                                                                                                            | あじ<br>あぶらあげ みそ                       | しょうが あおねぎ<br>キャベツ みずな<br>こまつな たまねぎ              | でんぷん あぶら さとう<br>ごま さとう<br>さつまいも         |
| 8  | 木  | パン       | ○  | とりくとなすのあまず<br>ちゅうかスープ<br>ジャム                                                                                                                                                                         | とりにく<br>ぶたにく                         | なす たまねぎ ピーマン たけのこ<br>もやし とうがん チンゲンサイ にんじん       | でんぷん あぶら さとう<br>ジャム                     |
| 9  | 金  | ごはん      | ○  | わかめごはん<br>ひやしうどん<br>ぶたにくとニラのいためもの                                                                                                                                                                    | わかめ<br>のり<br>ぶたにく                    | しょうが にんにく ニラ キャベツ たまねぎ にんじん                     | (ごはん)<br>うどん<br>ごまあぶら                   |
| 12 | 月  | ごはん      | ○  | にくじゃが<br>すのもの<br>ふりかけ                                                                                                                                                                                | ぶたにく<br>わかめ<br>ふりかけ                  | しょうが たまねぎ にんじん いとこんやく<br>きゅうり                   | じゃがいも あぶら さとう<br>さとう                    |
| 13 | 火  | パン       | ○  | ちくわドック<br>コンソメスープ<br><b>ちくわドックは、「ちくわのてんぷら」「ポイルキャベツ」「ソース」をパンにはさんでたべましょう。</b>                                                                                                                          | ちくわ<br>ベーコン                          | キャベツ<br>たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし                   | こむぎこ あぶら<br>あぶら                         |
| 14 | 水  | ごはん      | ○  | くじらのねぎみそソース <br>つきみじる<br>デザート<br><b>「おつきみのこんだて」です。おつきみには、すすき・さといも・おだんごなどをおそなえます。「つきみじる」には、さといもやしらたまだんごをいれました。</b> | くじらにく みそ<br>とりにく                     | しょうが にんにく あおねぎ<br>ごぼう にんじん こまつな                 | でんぷん あぶら さとう<br>さといも しらたまだんご<br>ゼリー     |
| 15 | 木  | 黒糖<br>パン | ○  | ナポリタン<br>グリーンサラダ                                                                                                                                                                                     | ベーコン                                 | にんにく たまねぎ ピーマン にんじん トマト<br>キャベツ きゅうり みずな        | スパゲティ オリーブオイル<br>さとう ごま                 |
| 16 | 金  | ごはん      | ○  | さんまのかばやき<br>ゆかりあえ<br>みそしる                                                                                                                                                                            | さんま<br>とうふ あぶらあげ みそ                  | キャベツ あかじそ<br>なす しめじ あおねぎ                        | でんぷん あぶら さとう ごま                         |
| 20 | 火  | パン       | ○  | にくだんごとキャベツのスープに<br>あげいも                                                                                                                                                                              | にくだんご                                | キャベツ にんじん しょうが あおねぎ しめじ                         | はるさめ さとう<br>じゃがいも あぶら<br>ホットケーキミックス さとう |
| 21 | 水  | ごはん      | ○  | しろみぎかなのピリからソース<br>こんぶあえ<br>かきたまじる                                                                                                                                                                    | しろみぎかな あかみそ<br>しおこんぶ<br>たまご かまぼこ     | しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ えのきたけ あおねぎ                 | でんぷん あぶら さとう ごまあぶら<br>でんぷん              |
| 23 | 金  | ごはん      | ○  | ホイコーロー<br>わかめスープ<br>ピーマンのつくだに<br><b>なつやさいのピーマンは、カロテンなどのえいようたっぶりのやさいです。においやにがみがにがてなひとにもたべられるようにつくだににしてみました。</b>                                                                                       | ぶたにく あかみそ<br>わかめ かまぼこ<br>いとこんぶ かつおぶし | しょうが にんにく キャベツ こんにやく<br>もやし あおねぎ<br>ピーマン にんじん   | さとう ごまあぶら あぶら<br>さとう                    |
| 26 | 月  | ごはん      | ○  | びびんバ<br>もずくスープ<br><b>こんしゅうは、「がんばれ!! うんどうかいメニュー」です。しっかりたべて、れんしゅうをがんばれるように、みなさんのだいすきなメニューをおおくとりいれました。</b>                                                                                              | ぶたにく<br>もずく とうふ                      | しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう<br>たまねぎ にんじん えのきたけ     | あぶら ごま さとう ごまあぶら                        |
| 27 | 火  | パン       | ○  | とりにくのレモンソース<br>こまつなサラダ<br>やさいスープ                                                                                                                                                                     | とりにく<br>ぶたにく                         | レモン<br>こまつな とうもろこし きゅうり<br>にんじん キャベツ セロリ        | でんぷん あぶら さとう<br>さとう<br>さつまいも            |
| 28 | 水  | ごはん      | ○  | やきししゃも<br>きりぼしだいこんのふくめに<br>みそしる                                                                                                                                                                      | ししゃも<br>とりにく<br>あぶらあげ とうふ みそ わかめ     | きりぼしだいこん にんじん こんにやく グリンピース<br>えのきたけ あおねぎ        | さとう あぶら                                 |
| 29 | 木  | パン       | ○  | やきそば<br>フルーツポンチ                                                                                                                                                                                      | ぶたにく ちくわ あおのり<br>かんてん[かん]            | たまねぎ もやし キャベツ にんじん<br>もも[かん] みかん[かん] パイナップル[かん] | ちゅうかめん あぶら<br>フルーツゼリー さとう               |
| 30 | 金  | ごはん      | ○  | こうやどうふのたつたあげ<br>ごまずあえ<br>さつまじる<br><b>ちさんちしゅうのひです。わかやましないさんの「ほうれんそう・さつまいも・あおねぎ」をつかいます。</b>                                                                                                            | こうやどうふ<br>とりにく あぶらあげ みそ              | しょうが にんにく<br>キャベツ ほうれんそう<br>ごぼう しめじ あおねぎ        | さとう からあげこ あぶら<br>ごま さとう<br>さつまいも        |

\* 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25~30% | 2.5g未満 | mg    | mg     | mg  | mg  | μgRE  | mg     | mg     | mg    | g    |
| 今月の平均    | 651   | 24.2  | 26.3         | 2.4    | 321   | 77     | 2.2 | 2.7 | 140   | 0.67   | 0.56   | 28    | 3.6  |