

# 10月 きゅうしょくこんだて表



B-47ロック

和歌山市立有功小学校

きゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて 	おもにからだをつくるもとになる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるもとになる (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)
3	月			<b>うんどうかいふりかえきゅうぎょう</b>			
4	火	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 しめじ いんげん ごぼう きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう
5	水	ごはん	○	てりやきハンバーグ ごまずあえ みそしる	ハンバーグ わかめ とうふ みそ	ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ あおねぎ	さとう でんぷん さとう ごま
6	木	パン	○	やきうどん クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし もも(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	うどん あぶら あまなつぜりー
7	金	ごはん	○	しろみぎかなのごまみそだれ ゆかりあえ けんちんじる	しろみぎかな みそ とうふ	もやし あかじそ 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 ごま さといも
<p><b>「けんちんじる」は、とうふややさいなどのぐがたくさんはいったしるものです。かまくらにある「けんちょうじ」でつくられたことから、このなまえがつけられたともいわれています。</b></p>							
10	月			<b>た い い く の ひ</b>			
11	火	パン	○	ミートサンドパン ガレット やさいスープ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ にんじん セロリー とうもろこし	オリーブオイル パンこ さとう じゃがいも オリーブオイル
<p><b>「ミートサンドパン」は、パンにミートソースをはさんでいただきます。 「ガレット」は、じゃがいもをほそくきって、オリーブオイルとしおをつけ、カリカリにやいたものです。</b></p>							
12	水	ごはん	○	マーボー豆腐 あげシューマイ	とうふ ぶたにく あかみそ シューマイ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ	あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら
13	木	ぶどう パン	○	あきあじシチュー グリーンサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも さつまいも さとう ごま
<p><b>かわりパンのひです。こんげつは「ほしぶどう」がはいったぶどうパンです。おいしくいただきます。</b></p>							
14	金	ごはん	○	とりにくのうめずあげ こんぶあえ かきたまじる	とりにく しおこんぶ たまご	キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ	あぶら でんぷん でんぷん
<p><b>みなさんのだいすきな「とりにくのうめずあげ」です。きょうは、4ねんせい「うめほし」をつけているときにできた「うめず」をつかっています。</b></p>							
17	月	ごはん	○	わかめごはん ごもくうどん おひたし	わかめ とりにく かまぼこ うずらたまご	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
18	火	パン	○	あげパン ポトフ パインサラダ	ぶたにく ソーセージ	たまねぎ にんじん だいこん セロリー キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	(パン) あぶら さとう グラニューとう じゃがいも さとう
19	水	ごはん	○	ちくわのてりに こうや豆腐のもの みそしる	ちくわ こうや豆腐 あぶらあげ みそ	いんげん にんじん かぼちゃ しめじ もやし あおねぎ	あぶら さとう さとう
20	木	パン	○	きのこスパゲティ ひじきサラダ	ベーコン ひじき	えのきたけ しめじ マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし きゅうり	スパゲティ オリーブオイル ごま さとう
21	金	くり ごはん	○	サケのごまふうみ はりはりづけ さつまじる 	サケ とりにく あつあげ みそ	きりぼしだいこん こまつな にんじん こんにやく ごぼう にんじん しろねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう さつまいも
<p><b>「みのりのあきのこんだて」です。あきになると、いろいろなしょくぶつがみをつけ、たくさんしゅうかくされたり、たべものがおいしくなるので「みのりのあき」といわれます。きょうは、あきにおいしいたべものをたくさんつかっています。</b></p>							
24	月	ごはん	○	うまに ごまあえ	とりにく あつあげ ちくわ	れんこん こんにやく にんじん いんげん はくさい ほうれんそう	さといも あぶら さとう ごま さとう
25	火	パン	○	とりにくのバーベキューソース もやしスープ	とりにく かまぼこ	にんにく りんご レモン 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
26	水	ごはん	○	ぶたキムチいため わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ	しょうが ニラ たまねぎ キャベツ はくさいキムチ たけのこ チンゲンサイ	さとう ごまあぶら
27	木	パン	○	はくさいのクリームに カリカリごぼう	とりにく きゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー ごぼう	じゃがいも あぶら でんぷん あぶら さとう ごま
28	金	ごはん	○	なめし ヒレカツ ゆでやさい ごもくきんぴら くだもの	ヒレカツ ぶたにく	からしな 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	(ごはん) あぶら さとう あぶら さとう
<p><b>「おべんとうきゅうしょく」のひです。からのおべんとうほこにきゅうしょくをつめて、いつもどちがうほしよでおともだちとたのしくいただきます。</b></p>							
31	月	ごはん	○	おでん からしあえ うめほし 	とりにく ひらてん うずらたまご あつあげ こんぶ	こんにやく だいこん ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん うめほし	じゃがいも さとう さとう
<p><b>うめほしは「うめほしでけんき！キャンペーン」でいただいたものです。わかやまけんのうめのしゅうかくしょうほにほんいちです。</b></p>							

\* 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。 \* 21日は「みのりの秋の献立」 28日は「お弁当きゅうしょくのひ」です。



学校給食 摂取基準	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
640	24.0				350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	631	24.2	25.4	2.2	333	81	2.1	2.8	161	0.70	0.59	26	3.9