

10 月 きゅうしょくこんだて表



A-1

和歌山市立貴志南小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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ものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをとどのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	木	くりごはん	○	くりごはん			くり (ごはん)
				ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく	つちしょうが	でんぶん あぶら さとう ごま
				にゅうめんじる	やきかまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	そうめん
2	金	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ		さとう でんぶん
				ほうれんそうのソテー		ほうれんそう もやし にんじん	あぶら
				コンソメスープ	ベーコン	こまつな たまねぎ	じゃがいも
				「地産地消の日の献立」です。ほうれんそうのソテーのほうれんそうとスープのこまつなは、和歌山市産です。			
5	月	パン	○	スパゲッティナポリタン	ウインナー	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ	スパゲッティ さとう あぶら
				りっちゃんサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ミニトマト	オリーブオイル さとう
				りっちゃんサラダは1年生の国語「サラダでげんき」に登場するサラダです。			
6	火	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい こまつな	ごま
				うめぼし		うめぼし	
				今日の梅干しは「梅干して元気!キャンペーン」で和歌山県からプレゼントされました。和歌山県特産の梅干しを味わいましょう。			
7	水	ごはん	○	ガパオライス	ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし にんにく パジル	さとう あぶら
				フォーガー	とりにく	こまつな しろねぎ ほししいたけ にんじん	ピーマン さとう ごまあぶら
8	木	ごはん	○	ちくわのあまからあげ	ちくわ		こむぎこ あぶら さとう
				かきなます		かき だいこん	さとう
				みそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しめじ	
9	金	パン	○	コロッケ			コロッケ あぶら さとう
				ゆでキャベツ		キャベツ	
				コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	
13	火	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん あおねぎ	あぶらふ さとう
				からしあえ	あぶらあげ	こまつな もやし	
14	水	ごはん	○	あじのうめだれかけ	あじ	ばいにく	でんぶん あぶら さとう
				いりうのはな	おから ぶたにく	にんじん こんにゃく ほししいたけ あおねぎ	さとう あぶら
				みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう えのきたけ	
15	木	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	つちしょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ	ごま さとう ごまあぶら
				はるさめスープ	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	はるさめ
16	金	はいがパン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら
				りんごサラダ		りんご キャベツ	さとう
19	月	ふりかえきゅうぎょう					
20	火	ごはん	○	あきあじカレー	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ	あぶら じゃがいも さつまいも
				かきいりフルーツヨーグルト	ヨーグルト かんてん	かき みかん(かん) バインアップル(かん)	さとう
21	水	ごはん	○	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく あかだしみそ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん あおねぎ たけのこ	さとう ごまあぶら でんぶん
				ナムル		もやし ほうれんそう	ごまあぶら さとう
22	木	ごはん	○	じゃがぶたキムチ	ぶたにく あぶらあげ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ ニラ いとこんにゃく	じゃがいも あぶら さとう
				はるさめサラダ		にんじん チンゲンサイ とうもろこし	はるさめ さとう ごま
23	金	パン	○	とんこつラーメン	ぶたにく とうにゅう	にんにく はくさい もやし にんじん あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら
				ポテトサラダ	ハム	きゅうり にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう
26	月	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しめじ	
				さつまいもチップス			さつまいも あぶら さとう
27	火	ごはん	○	さばのごまみそだれ	さば みそ		でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま
				すのもの	わかめ	キャベツ	さとう
				すましじる	とうふ かまぼこ	しめじ にんじん あおねぎ	ふ
28	水	ごはん	○	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	つちしょうが たまねぎ あおねぎ	うどん あぶら
				ツナサラダ	ツナ	もやし こまつな にんじん	ノンエッグマヨネーズ
29	木	ごはん	○	きのこごはん	あぶらあげ	にんじん しめじ まいたけ ほししいたけ こんにゃく	さとう あぶら (ごはん)
				とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぶん こむぎこ あぶら
				こんさいじる	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	さといも
				みかん		みかん	
「実りの秋の献立」です。秋が旬のきのこを混ぜごはんにしました。和歌山県特産のみかんも旬です。							
30	金	パン	○	かぼちゃのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら
				パリパリサラダ		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	コーンレク さとう ごまあぶら

*献立に使用している野菜等は、天候等により変更することがあります。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13～20%	脂肪 エネルギーの 20～30%	食塩相当量 2.0g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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上