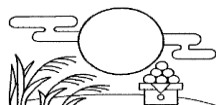


9月 きゅうしょくこんだて表



A-1

和歌山市立貴志南小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろうのたべもの 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となる (あかいろうのたべもの)	おもにからだのちようしきをとのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
1	火	ごはん	○	キムチチャーハン はるまき わかめスープ	ぶたにく はるまき わかめ とうふ かまぼこ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ もやし	ごまあぶら ごま さとう あぶら
2	水	ごはん	○	かきあげ みそしる	ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ もやし あおねぎ	じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら さとう
3	木	ごはん	○	ちくぜんに とうがんとわかめのすのもの	とりにく ちくわ わかめ	つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく とうがん	じゃがいも あぶら さとう さとう
4	金	パン	○	きのこスパゲッティ イタリアンサラダ	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく キャベツ こまつな とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング
今日は、「地産地消の日のこんだて」です。 「こまつな」は和歌山市内で栽培されたものです。							
7	月	パン	○	ミンチカツ コーンソーテー ミネストローネ	ミンチカツ ベーコン	 とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん セロリ とまと(かん)	あぶら あぶら マカロニ さとう じゃがいも
8	火	わかめごはん	○	わかめごはん ひやしうどん うめさっぱりしょうがいため	わかめごはんのもと きざみのり ぶたにく	 つちしょうが たまねぎ もやし にんじん ばいにく	(ごはん) うどん あぶら さとう
9	水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ゆかりあえ そうめんじる	ホキ かまぼこ	 たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう そうめん
10	木	ごはん	○	ホイコーロー もずくとたまごのスープ	ぶたにく あかみそ もずく たまご とうふ	つちしょうが キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ	さとう あぶら
11	金	パン	○	とりにくのレモンソース ミニトマト コーンポタージュスープ	とりにく ぎゅうにゅう	レモン ミニトマト たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ	でんぷん あぶら さとう
14	月	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ かんてん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー
15	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきに かきたまじる	ちくわ あおのり ひじき あぶらあげ とうふ たまご	 えのきたけ こまつな	こむぎこ あぶら さとう でんぷん
16	水	ごはん	○	カレーライス ツナサラダ	ぶたにく ツナ	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう
17	木	ごはん	○	さばのうめこうみあげ こんぶあえ とうがんじる	さば しおこんぶ あぶらあげ かまぼこ	ばいにく あおねぎ もやし こまつな とうがん えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう
18	金	こくとうパン	○	はっばうさい あげギョーザ	ぶたにく うずらたまご ギョーザ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ つちしょうが あおねぎ	あぶら でんぷん あぶら
21	月	けいろうのひ					
22	火	こくみんのきゅうじつ					
23	水	しゅうぶんのひ					
24	木	ごはん	○	にくじゃが あぶらあげともやしのあえもの	ぶたにく あぶらあげ	つちしょうが いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん もやし こまつな	さとう あぶら じゃがいも ごま さとう
25	金	パン	○	うさちゃんのハンバーグ ちゅうかスープ おつきみだんご	ハンバーグ ぶたにく きなこ	つちしょうが ちんげんさい にんじん えのきたけ	さとう でんぷん ごまあぶら でんぷん しらたまだんご さとう
今日は、「お月見のこんだて」になっています。むかしから、すすきやおだんごをお月様にそなえて、お月見をする風習があります。							
28	月	パン	○	マカロニのクリームに グリーンサラダ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	マカロニ じゃがいも あぶら さとう ごま
29	火	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ はりはりづけ さつまじる	くじらにく とりにく あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく きりぼしだいこん こまつな こんにやく しめじ にんじん あおねぎ	さとう あぶら でんぷん さとう さつまいも
30	水	ごはん	○	ウインナー アンド キャベツスパイシー しりとりスープ プリン	フランクフルト なると	キャベツ こまつな とうもろこし しめじ	あぶら さとう あぶら じゃがいも とうにゅうプリン
きょうのこんだては、「しりとり」になっています。「しりとりスープ」に使われているざいりょうも「しりとり」になっています。							

*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。

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