11　月　きゅうしょくこんだてひょう

A－Ⅰブロック　　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とになる（あかいろのたべもの）	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる（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）
2	月	パン	○	チャンポン	ぶたにく　かまぼこ	はくさい　にんじん　もやし　きくらげ　あおねぎ	ちゅうかそば　でんぷん
				うのはなコロッケ	うのはなコロッケ		あぶら
3	火	ぶ ん か の ひ					
4	水	ごはん	○	カレーライス 	ぶたにく	つちしょうが　たまねぎ　にんじん	あぶら　じゃがいも
				ごぼうサラダ		ごぼう　にんじん　ほうれんそう　とうもろこし	さとう
5	木	ごはん	○	かきあげ	ほねく	たまねぎ　にんじん　いんげん	さつまいも　こむぎこ　あぶら　さとう
				すいとんじる	とりにく　とうふ　みそ	はくさい　えのきたけ　あおねぎ	すいとん　さといも
6	金	パン	○	ミートサンドパン 	ぶたにく　とりにく　だいず	たまねぎ	じゃがいも　パンこ　あぶら　さとう
				ブロッコリーサラダ		ブロッコリー 	さとう
				さつまいものポタージュスープ	ベーコン　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ	さつまいも
				「地産地消の日の献立」です。ブロッコリー・さつまいもは、和歌山市内で収穫されたものです。			
9	月	パン	○	マーボーはるさめ	とうふ　ぶたにく　あかみそ	つちしょうが　たまねぎ　にんじん　あおねぎ　ほししいたけ	はるさめ　ごまあぶら
				だいがくいも			さつまいも　あぶら　くろごま　さとう
10	火	ごはん	○	きつねうどん	とりにく　かまぼこ　あぶらあげ	えのきたけ　ほししいたけ　あおねぎ	うどん　さとう
				いためなます	ひじき　ひらてん	だいこん　にんじん　いんげん　こんにゃく	あぶら　さとう　ごまあぶら
11	水	ごはん	○	すきやき	ぶたにく　とうふ	たまねぎ　はくさい　にんじん　えのきたけ　しめじ　しろねぎ　こんにゃく	ふ　あぶら　さとう
				だいこんのすのもの	わかめ	だいこん	さとう
12	木	ごはん	○	さばのうめこうみだれ	さば	ばいにく　あおねぎ	でんぷん　あぶら　さとう
				ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう　もやし	さとう　ねりごま　しろごま
				みそしる	あぶらあげ　とうふ　みそ	はくさい　こまつな　にんじん	
				さばは、血液をサラサラにするEPA（エイコサペンタエン酸）や脳の働きをたすけるDHA（ドコサヘキサエン酸）という栄養素が含まれています。			
13	金	わかやまのこむぎパン	○	シュクメルリ	とりにく　ぎゅうにゅう　こなチーズ	にんじん　しめじ　ブロッコリー　にんにく	じゃがいも　さつまいも　バター
				コーンサラダ		とうもろこし　キャベツ	さとう
				シュクメルリは東ヨーロッパのジョージアという国の伝統料理です。鶏肉をにんにくと牛乳で煮込んでいて、シチューよりパンチのきいた牛乳の煮込み料理です。			
16	月	パン	○	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	でんぷん　こむぎこ　あぶら　さとう　しろごま
				もやしのナムル		もやし　ほうれんそう	さとう　ごまあぶら
				ちゅうかスープ	とうふ	チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ　えのきたけ	
17	火	ごはん	○	おやこに	とりにく　たまご	たまねぎ　にんじん　いんげん　あおねぎ　ほししいたけ	あぶらふ　さとう
				はりはりづけ		きりぼしだいこん　みずな　にんじん	さとう
				みかん		みかん	
18	水	ごはん	○	ちゅうかどん	ぶたにく　うずらたまご　かまぼこ	つちしょうが　エリンギ　チンゲンサイ　たまねぎ　にんじん　はくさい　もやし　たけのこ	ごまあぶら　でんぷん
				わかめのあえもの	わかめ	きゅうり　だいこん	さとう　ごまあぶら　しろごま
19	木	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ	くじらにく	つちしょうが　にんにく	さとう　でんぷん　あぶら
				おかかあえ 	かつおぶし	もやし　ほうれんそう	さとう
				こんさいじる	ぶたにく　みそ	ごぼう　にんじん　こんにゃく　だいこん	
				11月22日は和歌山県ふるさと誕生日です。和歌山県の給食でよく使う鯨肉の竜田揚げを使いました。			
20	金	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　しめじ　いんげん	じゃがいも　あぶら
				りんごサラダ		りんご　キャベツ	さとう　あぶら
23	月	き ん ろ う か ん し ゃ の ひ					
24	火	ふ り か え き ゅ う ぎ ょ う					
25	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ　あおのり		こむぎこ　あぶら
				すろっぽだいこん	あぶらあげ	だいこん　にんじん	あぶら　さとう
				のっぺいじる	とりにく　あぶらあげ　とうふ	こまつな　えのきたけ	さといも
26	木	ごはん	○	ちゃんこに 	ぶたにく　こんさいつくね　あつあげ　ちくわ	はくさい　にんじん　えのきたけ　しゅんぎく	さとう
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ　かつおぶし　しおこんぶ		しろごま　さとう
				みかん		みかん 	
				かぜに負けない献立です。ちゃんこ鍋は力士がよく食べる鍋と言われ、いろんな具材を入れることで栄養がとれます。のどや鼻の粘膜を強くするビタミンCが含まれるみかんもたべて、かぜに負けない体をつくりましょう。			
27	金	パン	○	クリームパスタ	ウインナー　ぎゅうにゅう	たまねぎ　エリンギ　にんにく	スパゲッティ　あぶら　しろいんげんまめ
				かみかみサラダ	ロースハム	きりぼしだいこん　ごぼう　きゅうり　にんじん	ノンエッグマヨネーズ　さとう　しろごま
30	月	パン	○	とりにくとはくさいのスープに	とりにく	はくさい　にんじん　たまねぎ　しめじ	
				フライビーンズ	だいず		でんぷん　あぶら　さとう

※天候等の都合により、献立（使用食品）を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	脂肪 エネルギーの	食塩相当量	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	13～20%	20～30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上