

10月 きゅうしょくこんだて表



A-2

和歌山市立 楠見東小学校

ぎゅうにゅうは、あかいのたべもの 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 (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものになる (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	水	パン	○	はっぱうさい あげシューマイ	ぶたにく うずらたまご シューマイ	はくさい 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	でんぶん あぶら あぶら
2	木	くりごはん	○	くりごはん とりにくのうめずあげ みそしる	とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな しめじ	くり ごはん こむぎこ でんぶん あぶら
3	金	ごはん	○	そばろどん ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく みそ	つちしょうが にんじん いんげん にんじん こんにゃく もやし はくさい	あぶら さとう
6	月	パン	○	うさちゃんハンバーグ 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 チンゲンサイ にんじん	さとう でんぶん でんぶん ごまあぶら しらたまだんご さとう
今日は、十五夜です。「お月見の献立」になっています。この月の満月が、一年の中でとくに美しいことから「中秋の名月」ともいわれます。							
7	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ゆかりあえ かきたまじる	ちくわ あおのり とりにく たまご	キャベツ あかしそ にんじん ほうれんそう えのきたけ	こむぎこ あぶら でんぶん
8	水	パン	○	ミートスパゲッティ りっちゃんサラダ	ぶたにく とりにく ロースハム しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ミノマト	スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル
1年生の国語の教科書「サラダでげんき」に登場するりっちゃんが、びょうきのおかあさんのために作ったサラダです。							
9	木	ごはん	○	ちくぜんに こんぶあえ うめぼし	とりにく ちくわ しおこんぶ	つちしょうが にんじん いんげん こんにゃく ごぼう はくさい ちんげんさい	じゃがいも あぶら さとう
「梅干して元気!!キャンペーン」として和歌山県の梅干しが提供されます。おいしい梅干しをあじわってください。							
10	金	ごはん	○	さばのうめこみあげ おかかあえ さつまじる	さば かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	ばいにく あおねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん ごぼう	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう さつまいも
地産地消の日の献立です。ほうれんそうとさつまいもは、和歌山市で栽培、収穫されたものを使っています。							
13	月	ス ポ ー ツ の ひ					
14	火	ごはん	○	しろみぎかなのレモンだれ ひじきまめ にゅうめんじる	ホキ とりにく ひじき だいず かまぼこ	レモンかじゅう にんじん いんげん たまねぎ にんじん あおねぎ	でんぶん こむぎこ さとう あぶら さとう そうめん
15	水	はいがパン	○	やきそば フルーツポンチ	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) パインアップル(かん) みかん(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
16	木	ごはん	○	にくじゃが かきなます	ぶたにく	つちしょうが いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん だいこん かき	じゃがいも あぶら さとう さとう
17	金	ごはん	○	ピビンバ はるさめスープ	ぶたにく ハム	つちしょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	いりごま さとう ごまあぶら はるさめ
20	月	パン	○	あげパン ポトフ ひじきサラダ	とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリ こまつな とうもろこし	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら
21	火	ごはん	○	きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの	とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん	あおねぎ はくさい にんじん もやし	うどん さとう あぶら でんぶん
22	水	パン	○	サーモンフライ ボイルキャベツ コンソメスープ	サーモンフライ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ	あぶら じゃがいも
23	木	ごはん	○	かきあげ つくねじる	ちくわ こんさいいりつくね みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	じゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎこ
24	金	ごはん	○	あきあじカレー りんごサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー	あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら
27	月	運 動 会 振 替 休 日					
28	火	わかめごはん	○	わかめごはん わかやまラーメン ブロッコリーサラダ	わかめ ぶたにく なんと	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし	(ごはん) ちゅうかめん さとう ノンエッグマヨネーズ
29	水	パン	○	カボチャフライ ツナサラダ ポパイスープ	カボチャフライ ツナ ベーコン きゅうにゅう	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら さとう あぶら
ポパイは、おかしのアメリカ漫画に登場したキャラクターの名前です。ポパイは、ほうれん草を食べると超人的なパワーがでます。							
30	木	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき はりはりづけ みそしる	ホキ わかめ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう じゃがいも
31	金	ごはん	○	マーボーあつあげ ナムル	ぶたにく あつあげ あかみそ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ もやし こまつな	さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら すりごま さとう

*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