

9月きゅうしょくこんだて表



September

和歌山市立宮小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

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	木	ごはん	○	ぎゅうどん すのもの	ぎゅうにく ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん いとこんにやく あおねぎ キャベツ	さとう あぶら さとう	
3	金	ごはん	○	とりにくのからあげ ちゅうかスープ	とりにく とりにく	つちしょうが にんにく たまねぎ とうがん こまつな にんじん きくらげ	でんぶん あぶら ピーフン ごまあぶら	
ちさんちしよう ひ きょう 「地産地消の日」です。 今日のごまつな・とうがんは和歌山市で栽培されたものです。								
6	月	パン	○	やきそば やさいチップス	ぶたにく ちくわ あおのり	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら じゃがいも あぶら	
7	火	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン ナムル もずくスープ	ぶたにく もずく とうふ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ もやし こまつな にんじん チンゲンサイ えのきたけ	ごまあぶら ごま さとう (ごはん) ごまあぶら さとう	
8	水	パン	○	ポークビーンズ はるさめサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ トマトピューレ きゅうり とうもろこし にんじん	あぶら じゃがいも さとう はるさめ さとう ごま	
9	木	ごはん	○	はものかばやき かきたまじる	はも とりにく たまご	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	
10	金	ごはん	○	とりそばろどんぶり みそしる	とりにく あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん いんげん きりぼしだいこん とうがん しめじ あおねぎ	さとう あぶら ふ	
13	月	パン	○	ホットドッグ かぼちゃのポタージュ	フランクフルト ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	さとう	
14	火	ごはん	○	たいのみぞれあん みそしる	たい わかめ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ にんじん とうがん にんじん	あぶら でんぶん	
15	水	こくとうパン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライビーンズ	にくだんご だいず	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	でんぶん さとう あぶら	
16	木	ごはん	○	ハヤシライス パインサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト(かん) キャベツ きゅうり パイン(かん)	あぶら さとう	
17	金	ごはん	○	きざみうどん きんぴらごぼう	とりにく あぶらあげ ちくわ	えのきたけ あおねぎ ごぼう にんじん こんにやく いんげん	うどん さとう あぶら ごま	
21	火	ごはん	○	ミンチカツ さといものみそしる つきみだんご	ミンチカツ とりにく あぶらあげ みそ きなこ	にんじん こまつな しめじ	あぶら さといも しらたまだんご さとう	
つきみこんだて きょう じゆうごや こんや つき み こし しゅうかく かんしゃ 「お月見献立」です。今日は十五夜です。今夜は月を見ながら、今年の収穫に感謝しましょう。								
22	水	パン	○	スパゲティナポリタン ツナサラダ	とりにく ツナ	にんにく たまねぎ ピーマン トマトピューレ ごぼう きゅうり にんじん	スパゲティ オリーブオイル さとう さとう	
24	金	ごはん	○	まぐろフライのこうみソース ぶたじる	まぐろフライ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんにく つちしょうが にんじん しめじ あおねぎ	でんぶん あぶら さとう	
27	月	うんどうかいのふりかえきゅうぎょう						
28	火	ごはん	○	やきにく わかめスープ	ぎゅうにく わかめ とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく つちしょうが もやし チンゲンサイ	ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	
29	水	パン	○	カレーうどん やさいのごまドレッシング	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ にんじん こまつな キャベツ とうもろこし	うどん ごま さとう あぶら	
30	木	ごはん	○	ちくぜんに ばいにくあえ	とりにく ちくわ	ごぼう にんじん いんげん こんにやく もやし えのきたけ きゅうり ばいにく	じゃがいも あぶら さとう さとう	

おしらせ



2日「牛丼」と28日「焼肉」の牛肉、9日「鰻のかば焼き」の鰻、

*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。

14日「鯛のみぞれあん」の鯛、24日「鯖フライの香味ソース」の鯖は、

口座振替日は、9月10日(金)です。

すべて和歌山県産で、国の事業により無償で提供されます。



裏面は、EAT通信です。見てね⇒

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