

10月 きゅうしょくこんだて表



October

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 (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	金	ごはん	○	まぐろとやさいのあまずあん	まぐろ	しょうが たまねぎ にんじん	でんぶん あぶら さとう
				さつまじる	あぶらあげ みそ	えのきたけ こまつな	さつまいも
「地産地消の日」です。こまつなは、和歌山市で栽培されました。まぐろは、和歌山県産で、国の事業により、無償で提供されます。							
4	月	パン	○	ブラウنشチュー	ぶたにく	たまねぎ しめじ	じゃがいも
				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 とうもろこし にんじん ミニトマト	さとう あぶら
1年生の国語の教科書に出てくる「りっちゃんサラダ」です。元気がでそうなサラダですよ。テレビにて読み聞かせを配信します。お楽しみに！							
5	火	ごはん	○	ちくわのごまだれ	ちくわ		こむぎこ あぶら ごま さとう
				むらくもじる	とりにく たまご	たまねぎ にんじん あおねぎ	でんぶん
6	水	パン	○	ようふうにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ いんげん	じゃがいも あぶら
				ひじきサラダ	ひじき	キャベツ とうもろこし	さとう ごま ごまあぶら
7	木	ごはん	○	ピピンパ	ぶたにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな	ごま さとう ごまあぶら
				とうにゅうスープ	とりにく とうにゅう	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	さといも
8	金	ごはん	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぶん あぶら
				にゅうめんじる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えのきたけ あおねぎ	そうめん
				うめぼし		うめぼし	
梅干しは「梅干で元気!! キャンペーン」として和歌山県産の梅干しが提供されました。和歌山県のおいしい梅干しを味わいましょう。テレビにて読み聞かせを配信します。お楽しみに！							
11	月	パン	○	マカロニグラタンに	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも マカロニ あぶら
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ こまつな	さとう ごま
12	火	ごはん	○	かきあげ・てんつゆ	ちくわ	たまねぎ にんじん	さつまいも じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				こんさいじる	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	
13	水	パン	○	ハンバーグのきのこデミグラスソース	ハンバーグ	マッシュルーム しめじ えのきたけ	さとう
				やさいスープ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	
14	木	ごはん	○	おやこに	とりにく たまご	あおねぎ たまねぎ にんじん いんげん	ふ さとう
				かきなます		かき だいこん	さとう
15	金	ごはん	○	さばのこうみあげ	さば	しょうが あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく みそ	もやし たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ	
18	月	パン	○	とんこつラーメン	ぶたにく	はくさい もやし たまねぎ あおねぎ	ちゅうかめん
				やさしいため	ぶたにく	キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら
19	火	ひじき ごはん	○	ひじきごはん	ひじき ぶたにく あぶらあげ	にんじん	さとう あぶら
				ごもくまめ	とりにく だいず こんぶ	にんじん こんにやく ごぼう	さとう
				みそしる	とうふ わかめ みそ	はくさい もやし えのきたけ	
20	水	はいが パン	○	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ		あぶら さとう
				コンソメスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	
21	木	ごはん	○	チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				かきいりフルーツヨーグルト	ヨーグルト かんてん(缶)	かき みかん(缶) パインアップル(缶)	さとう
22	金	ごはん	○	そばろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん いんげん	さとう
				みそしる	みそ	はくさい しめじ あおねぎ	ふ
25	月	パン	○	パムとケロのホットドック	フランクフルト	キャベツ	さとう
				かぼちゃかざんのかぼちゃスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	クルトン
				りんごやまのりんごゼリー			りんごゼリー
今日は、絵本給食です。テレビにて読み聞かせを配信します。お楽しみに！							
26	火	ごはん	○	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら でんぶん
				ナムル		こまつな もやし	ごまあぶら さとう
27	水	パン	○	とりにくとやさいのケチャップに	とりにく	いんげん たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも さとう あぶら でんぶん
				フライビーンズ	だいず		でんぶん あぶら さとう
28	木	ごはん	○	キムチいりやきうどん	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん もやし ニラ	うどん ごまあぶら
				こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ	
29	金	ごはん	○	とりてん	とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ あぶら
				ちゅうかコーンスープ	たまご	えのきたけ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	でんぶん

*5年生は、14日15日合宿のため給食はありません。*1・2・4年生は、22日遠足のため給食はありません。*はし、ハンカチは、毎日洗って、持ってきましょう。

*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。*振替日は、10月11日(月)です。裏面は、EAT通信です。見てね。⇒

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