



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	月	パン	○	はくさいのクリームに りんごサラダ	とりにく ギゅうにゅう こなチーズ	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ りんご	じゃがいも あぶら さとう
2	火	ごはん	○	11ぴきのねこのコロッケ ボイルキャベツ とりとたまごのスープ	コロッケ とりにく たまご	キャベツ えのきたけ チンゲンサイ にんじん	あぶら でんぶん
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！							
3	水	文化の日					
4	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 こんにゃく 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
5	金	ごはん	○	ちゅうかどんぶり さつまじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ しょうが えのきたけ こまつな	あぶら でんぶん さつまいも
「地産地消の日」のこんだてです。白菜と小松菜は和歌山市内産のものを使用しています。							
8	月	パン	○	ワタナベさんのナポリタン コンソメスープ ジャム	ソーセージ ベーコン	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく はくさい しめじ にんじん とうもろこし	スパゲティ オリーブオイル いちごジャム
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！							
9	火	ごはん	○	カレーライス やさしいサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
10	水	パン	○	てりやきハンバーグ ほうれんそうスープ	ハンバーグ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ ほうれんそう だいこん はくさい にんじん	あぶら さとう でんぶん
11	木	ごはん	○	こうや豆腐のたまごとじ はりはりづけ	こうや豆腐 たまご とりにく	たまねぎ にんじん いんげん きりぼしだいこん みずな もやし	さとう さとう
12	金	ごはん	○	しろみぎかなのごまみそだれ すましじる	しろみぎかな みそ わかめ とりにく	えのきたけ こまつな	こむぎこ あぶら ごま さとう
15	月	パン	○	にくだんとキャベツのにも おしもチップス	にくだんご	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	さつまいも あぶら さとう
16	火	キムチ チャーハン	○	キムチチャーハン ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく わかめ ちくわ とうふ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし 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
17	水	みかん パン	○	みかんパン ポトフ だいずのサラダ	ソーセージ だいず	みかん(かじゅう) たまねぎ キャベツ セロリー こまつな にんじん	(パン) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) さとう
18	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ けんちんじる	ちくわ あおのり とりにく とうふ	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さといも
19	金	ごはん	○	さばのたつたあげ みそしる みかん	さば あぶらあげ みそ	しょうが しめじ はくさい にんじん あおねぎ みかん	でんぶん あぶら さとう
22日は「ふるさと誕生日」です。今日は和歌山県の特産物を使った「ふるさと誕生日の献立」になっています。みかんは和歌山県が日本で一番の産地です。今日のみかんは和歌山県からいただいたものです。							
22	月	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 こまつな 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
23	火	勤労感謝の日					
24	水	パン	○	ミートサンドパン コーンチャウダー	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし	オリーブオイル さとう (パン) あぶら
25	木	ごはん	○	かぼちゃフライ ぶたじる	かぼちゃ ぶたにく みそ	かぼちゃフライ たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ	あぶら じゃがいも
「風邪に負けない献立」です。かぜの予防に役立つビタミンAやビタミンCをたっぷりとり、体が温まるこんだてです。							
26	金	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき いとこんにゃくのいためもの	しろみぎかな ぶたにく	いとこんにゃく たまねぎ もやし にんじん いんげん	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さとう
29	月	パン	○	カレーうどん ツナとブロッコリーのサラダ	ぶたにく あぶらあげ ツナ	しょうが たまねぎ あおねぎ にんじん ブロッコリー	うどん さとう ごま
30	火	ごはん	○	おでん ポンずあえ	とりにく うずらたまご ひらてん あつあげ こんぶ わかめ かつおぶし	こんにゃく にんじん だいこん もやし	じゃがいも さとう

*献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

*はし、ハンカチは、毎日洗って、持ってきてましょう。

*3年生は、遠足のため、12日(金曜日)は、給食ありません。

*振替日は、11月10日(水曜日)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 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

