

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 (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	○	さけのごまふうみ もやしとあぶらあげのすのもの みそしる 「 ちきんちよう ひ こんだて 地産地消の日の献立」です。和歌山市内産の小松菜が使われています。	さけ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう
4	月	バーガー パン	○	チーズバーガー コンソメスープ	ハンバーグ チーズ とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ	さとう でんぷん じゃがいも
5	火	わかめ ごはん	○	こまったラーメン あんにんどうふ 「 ぎよう えほんきゅうしょく ふたにく やさい 今日は絵本給食です。こまったラーメンです。豚肉と野菜の炒めものを ラーメンにのせて食べてくださいね。	ぶたにく みかん(かん)	にんにく にんじん はくさい ほししいたけ たまねぎ ピーマン たけのこ	ちゅうかめん ごまあぶら あんにんどうふ さとう
6	水	パン	○	マカロニのクリームに パインサラダ	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ パイナップル(かん) きゅうり	マカロニ じゃがいも あぶら さとう
7	木	ごはん	○	ぶたにくのパーペキューソース きゅうりのちゅうかつけ みそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとう じゃがいも
8	金	キムタク ごはん	○	キムタクごはん あげぎょうざ はるさめスープ	ぶたにく ぎょうざ とりにく	しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん チンゲンサイ にんじん えのきたけ とうもろこし あおねぎ	さとう ごまあぶら あぶら はるさめ
11	月	パン	○	カレーうどん フライドポテトコンソメあじ	ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	うどん じゃがいも こむぎこ あぶら
12	火	ごはん	○	そぼろどんぶり ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんじん いんげん ごぼう こんにやく もやし えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう
13	水	こくとう パン	○	ポークビーンズ パリパリサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん にんじん キャベツ ブロッコリー	じゃがいも さとう コーンフレーク オリーブオイル さとう
14	木	ごはん	○	あじのなんばんづけ こんさいじる 「 あじ あじ さかな な 鱈は味のよい魚として名づけられたといわれ、汁物のだしに つか 使われるほどうまみがあります。南蛮漬は野菜を甘酢につけたもので、暑い季節にぴったりです。	あじ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん にんじん ごぼう こんにやく あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
15	金	ごはん	○	おやこに ごまずあえ	とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん あおねぎ こまつな もやし	あぶらふ さとう さとう あぶら ごま
19	火	ごはん	○	たんたんめん チンゲンサイとあつあげのちゅうかいのため 「 たんたんめん にく ていだ から 担々麺はひき肉を炒めて辛みをきかせたスープにめんを入れたものですが、給食の担々麺は豆乳が入っているため、からくなく食べやすいです。	ぶたにく あかみそ とうにゅう あつあげ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ あおねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ たまねぎ しょうが	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
20	水	パン	○	ポトフ ひじきサラダ ジャム	とりにく ウインナー ひじき ハム	キャベツ たまねぎ にんじん とうがん セロリ こまつな とうもろこし	じゃがいも さとう ごまあぶら ジャム
21	木	ごはん	○	くまのぎゅうコロッケ やさいのカレーソテー みそしる	くまのぎゅうコロッケ あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ とうもろこし にんじん にんじん えのきたけ あおねぎ	あぶら あぶら
22	金	ごはん	○	にくじゃが すのもの	ぶたにく ほねく わかめ	しょうが にんじん たまねぎ いんげん いとこんにやく きゅうり	じゃがいも さとう さとう
25	月	きりこみ パン	○	バインミー とうにゅうスープ	ぶたにく ベーコン とうにゅう	しょうが にんにく にんじん だいこん きゅうり レモンかじゅう かぼちゃ たまねぎ	あぶら さとう
26	火	ごはん	○	しろみざかなのみそだれ くろごまあえ にゅうめんじる	ホキ みそ みそ とりにく	きりぼしだいこん ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう くろごま そうめん
27	水	パン	○	クリームシチュー ツナサラダ	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり チンゲンサイ もやし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
28	木	ゆかり ごはん	○	うさちゃんハンバーグ・コーンソテー つきみじる つきみだんご 「 きよう つきみ こんだて えほんきゅうしょく 今日はお月見の献立で絵本給食です。明日は十五夜です。まんまるきれいなお月様が見えるといいですね。	ハンバーグ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	あぶら さとう さといも しらたまだんご さとう
29	金	ごはん	○	かじょうどうふ ちゅうかスープ 「 かじょうどうふ ちゅうこく かてい づく 家常豆腐は中国の家庭で作られる豆腐の料理で、甜麺醤というあまいおみそがきいて食欲をそそります。	ぶたにく あつあげ とりにく わかめ たまご	にんにく にんじん ほししいたけ しろねぎ こんにやく チンゲンサイ たまねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん

6年生は14日15日修学旅行のため、1年生3年生は29日遠足のため、給食はありません。



* 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。

* おはし、マスクは、毎日持ってきてきましょう。

裏面はEAT通信です。

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 2g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