

# 11月 きゅうしょくこんだて表



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)	おもにからだのちょうしをととのえる (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)	
1	水	パン	○	ポークビーンズ だいこんサラダ	ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ いんげん しめじ だいこん にんじん	じゃがいも あぶら さとう さとう	
2	木	ごはん	○	ちゃんこに うめこんぶあえ	とりにく つくね とうふ わかめ しおこんぶ かつおぶし	はくさい えのきたけ にんじん だいこん キャベツ きりほしだいこん ばいにく	さとう さとう ごま	
3	金	<b>文化の日</b>						
6	月	パン	○	しおやきそば フルーツしらたまポンチ	ぶたにく かんてん	キャベツ たまねぎ にんじん なら にんにく みかん(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら しらたまだんご いちごゼリー さとう	
7	火	ごはん	○	ハヤシライス グリーンサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト(かん) キャベツ ほうれんそう	あぶら さとう ごま	
8	水	パン	○	ポテトコロッケ ポテトサラダ ポテトのコンソメスープ	コロッケ ハム とりにく	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん いんげん	あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	
<b>絵本給食の日で、ポテトおばさんランチです。ポテトつくしの料理です。お楽しみに!</b>								
9	木	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる	とりにく たまご わかめ みそ	しょうが にんじん いんげん たまねぎ こまつな しめじ	あぶら さとう じゃがいも	
10	金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ きりほしだいこんのもの さわにわん	ホキ みそ あぶらあげ ぶたにく	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ しろねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく ほうれんそう	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう	
13	月	<b>ふりかえきゅうぎょう</b>						
14	火	ごはん	○	ユーリンチー ごますあえ もやしスープ	とりにく かまぼこ	にんにく あおねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ	こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら さとう ごま	
15	水	わかやまのこむぎパン	○	きのこハンバーグ はくさいスープ	ハンバーグ ぶたにく	しめじ えのきたけ もやし にんじん えのきたけ	あぶら さとう でんぷん	
<b>今日のパンは和歌山県で栽培された小麦を使って作られています。</b>								
16	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ いりうのはな にゅうめんじる	ちくわ あおのり おから とりにく あぶらあげ	にんじん こんにゃく ほししいたけ あおねぎ たまねぎ みずな えのきたけ	こむぎこ あぶら あぶら さとう そうめん	
17	金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき みそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ いんげん エリンギ にんじん チンゲンサイ にんじん	あぶら さとう さつまいも	
20	月	パン	○	ミートサンドパン やさいスープ	ぶたにく きゅうにく とりにく	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも パンこ さとう あぶら	
21	火	チャーハン	○	チャーハン おおかみラーメン おおかみぎょうざ・おおかみしゅうまい・キャベツのカレーふうみ ヤクルトセレクト	ぶたにく チャーシュー うすらたまご なた ぎょうざ しゅうまい ジョアブレン・ジョアマスカット・ミルージュ・オレンジジュース・アップルキャロットの中から1つ	にんじん たけのこ ほししいたけ あおねぎ もやし あおねぎ キャベツ	(ごはん) あぶら ちゅうかめん あぶら	
<b>絵本給食の日です。絵本作家の宮西達也さんが来校し、絵本を読んでもくれます。絵本のとんとんラーメン屋の料理を再現します。お楽しみに!</b>								
22	水	パン	○	はものメンチカツ やさいのソテー とうにゅうスープ	はものメンチカツ ベーコン とうにゅう	キャベツ こまつな にんじん ほうれんそう たまねぎ	あぶら あぶら じゃがいも	
23	木	<b>勤労感謝の日</b>						
24	金	ごはん	○	おでん すのもの ひじきふりかけ	とりにく うすらたまご ひらてん あつあげ ちくわ わかめ ひじき かつおぶし	こんにゃく にんじん だいこん もやし あかじそ	じゃがいも さとう さとう さとう ごま	
27	月	あげパン	○	ポトフ キャベツとコーンのサラダ	とりにく ウィンナー	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう	
28	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ ブロッコリーのごまあえ みそけんちんじる	くじらにく とうふ みそ	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん ごぼう こんにゃく あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう ごま ふ	
<b>「風邪に負けない献立」です。たんぱく質やビタミンをとって、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう! 鮭肉は、和歌山県からいただいたものです。</b>								
29	水	パン	○	マカロニのグラタンに りんごサラダ	とりにく こなチーズ きゅうにゅう	しめじ たまねぎ にんじん グリンピース りんご キャベツ	マカロニ じゃがいも あぶら さとう あぶら	
30	木	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン ナムル はるさめスープ	ぶたにく とうふ	にんにく 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 きくらげ	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう さとう ごまあぶら はるさめ	

※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、毎日洗って持ってきてきましょう。

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