

10 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ものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
1	火	ごはん	○	がめに はりはりづけ	とりにく ほねく だいず	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく きりぼしだいこん こまつな にんじん	じゃがいも あぶら さとう さとう
2	水	パン	○	あきあじのクリームに ツナサラダ	とりにく こなチーズ ギゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ いんげん キャベツ とうもろこし	さつまいも じゃがいも あぶら さとう
3	木	くり ごはん	○	くりごはん しろみざかなのやさいあんかけ にゅうめんじる	ホキ とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ほししいたけ にんじん あおねぎ	くり ごはん こむぎこ てんぷん あぶら さとう そうめん
「 ^{みの} 実りの秋の献立」です。旬のくりごはんを味わいましょう♪							
4	金	ごはん	○	かきあげ・てんつゆ つくねじる	ひらてん つくね みそ	たまねぎ いんげん はくさい にんじん こまつな	さつまいも じゃがいも こむぎこあぶら さとう
地産地消の日です。こまつなは、和歌山市内で作られたものです。							
7	月	パン	○	ブラウンシチュー りっちゃんサラダ いちごジャム	ぶたにく ハム しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ミニトマト	じゃがいも あぶら さとう あぶら いちごジャム
絵本給食です！1年生国語の「りっちゃんサラダ」の登場です。みんなもサラダを食べて元気になあれ！							
8	火	ごはん	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	ぶたにく とうふ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら
9	水	あげ パン	○	とりにくとやさいのコンソメスープに みかんサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん いんげん みかん(かん)	じゃがいも さとう
10	木	ごはん	○	カレーライス やさいのごまドレッシング	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし とうもろこし	じゃがいも ごま さとう
11	金	ごはん	○	わかやまけんさんまぐろのみそだれ かきなます すましじる	まぐろ みそ とりにく わかめ とうふ	しょうが にんにく かき だいこん えのきたけ たまねぎ	でんぷん あぶら さとう さとう
14	月	スポーツの日					
15	火	ごはん	○	うーやんのにぎやかうどん (きつねうどん) くまのぎゅうコロック うめぼし・ミニトマト	とうふ くまのぎゅうコロック	にんじん あおねぎ うめぼし ミニトマト	うどん あぶら
絵本給食です！今回、にぎやかうどんが登場です。みんなは何をトッピングするのかな？							
16	水	はいが パン	○	にくだんごとやさいのスープに だいがくいも	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	さつまいも あぶら さとう くらごま
17	木	ごはん	○	とりにくのうめすあげ おひだし かきたまじる	とりにく かつおぶし たまご	もやし ほうれんそう にんじん あおねぎ えのきたけ	でんぷん あぶら さとう
18	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 ピーマン にんじん エリンギ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく	さとう
21	月	パン	○	ホットドッグ ポタージュスープ	フランクフルト ベーコン ギゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう じゃがいも
22	火	ごはん	○	いわしフライ(ほんのりきしゅううめあじ) ひじきまめ みそしる	いわしフライ ひじき だいず あぶらあげ みそ	にんじん いんげん たまねぎ しめじ あおねぎ	あぶら さとう ふ
23	水	パン	○	やきそば かきいりフルーツヨーグルト	ぶたにく ひらてん あおのり かんてん ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん かき みかん(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
24	木	ごはん	○	はっぼうさい はるまき	ぶたにく うすらたまご はるまき	しょうが チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん はくさい もやし ほししいたけ	ごまあぶら でんぷん あぶら
25	金	ごはん	○	そばろどんぶり 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 はくさい にんじん あおねぎ	あぶら さとう
28	月	パン	○	うどんとかいふいかえきゅうぎょう			
29	火	ごはん	○	ピピンパ はるさめスープ	ぶたにく ちくわ とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	ごま さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら
30	水	パン	○	ハロウィンシチュー パンプキンフライ	とりにく ギゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ パンプキンフライ	じゃがいも あぶら さとう あぶら
31	木	ごはん	○	さばのこうみだれ ごまあえ みそしる	さば あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ もやし こまつな にんじん だいこん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう さとう ごま

※8日 1・2・3・5年生は遠足、31日 4年生は社会見学のため 給食はありません。

裏面はEAT通信です。

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。 ※おはし、マスクは、毎日、洗って持ってきてきましょう。

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