

10月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 宮小学校

きゅうにゅうは、あかいのたべもの 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 (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
1	水	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに だいがくいもチップス	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しめじ	さつまいも あぶら さとう ごま
2	木	くり ごはん	○	くりごはん しろみざかなのレモンふうみ みそしる	ホキ あぶらあげ どうふ みそ	レモンかじゅう たまねぎ こまつな しめじ にんじん	くり (ごはん) こむぎこ でんぶん あぶら
3	金	ごはん	○	ちくぜんに こんぶあえ うめぼし	とりにく ちくわ しおこんぶ	しょうが にんじん いんげん こんにゃく ごぼう キャベツ ちんげんさい うめぼし	じゃがいも あぶら さとう
「梅干して元気!!キャンペーン」として和歌山県の梅干しが提供されます。おいしい梅干しをあじわってください。							
6	月	パン	○	うさちゃんハンバーグ ちゅうかスープ おつきみだんご	ハンバーグ ぶたにく きなこ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら しらたまだんご さとう
絵本給食です。今日は、十五夜です。「お月見の献立」になっています。この月の満月が、一年の中でとくに美しいことから「中秋の名月」ともいわれます。							
7	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ゆかりあえ かきたまじる	ちくわ あおのり とりにく たまご	キャベツ あかしそ にんじん ほうれんそう えのきたけ	こむぎこ あぶら でんぶん
8	水	パン	○	やきうどん かきいりフルーツポンチ	ぶたにく ひらてん かんてん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん もやし かき おうとう(かん) パインアップル(かん) みかん(かん)	うどん あぶら さとう
9	木	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 みそ	しょうが にんじん グリンピース にんじん こんにゃく もやし はくさい	あぶら さとう
10	金	ごはん	○	さばのうめこうみあげ おかかあえ さつまじる	さば かつおぶし あぶらあげ みそ	ばいにく あおねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん ごぼう	でんぶん あぶら さとう さとう さつまいも
地産地消の日の献立です。ほうれんそうとさつまいもは、和歌山市で栽培、収穫されたものを使っています。							
13	月	ス ポ ー ツ の ひ					
14	火	ごはん	○	ハヤシライス りっちゃんサラダ	ぶたにく ハム しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん トマトみずに(かん) キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ミニトマト	あぶら さとう あぶら
絵本給食です。読み手はだれでしょう? 1年生の国語の教科書「サラダでげんき」に登場するりっちゃんが、病氣のお母さんのために作ったサラダです。							
15	水	はいが パン	○	ミートソーススパゲッティ やさいのごまドレッシング	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ もやし こまつな にんじん	スパゲッティ あぶら さとう あぶら ごま
16	木	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ひじきまめ にゅうめんじる	とりにく あぶらあげ ひじき だいず ちくわ	にんじん いんげん たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう そうめん
17	金	ごはん	○	にくじゃが かきなます	ぶたにく	いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん だいこん かき きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう
20	月	う ん ど う か い ふ り か え き ゆ う ぎ よ う					
21	火	ごはん	○	あきあじカレー りんごサラダ	ぶたにく りんご	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー	あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら
22	水	あげ パン	○	あげパン ポトフ ひじきサラダ	とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん こまつな とうもろこし	(パン) あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら
23	木	ごはん	○	きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの ふりかけ	とりにく あぶらあげ ひらてん かつおふりかけ	ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし	うどん さとう あぶら でんぶん
24	金	ごはん	○	かきあげ つくねじる	ちくわ こんさいいりつくね わかめ みそ	たまねぎ にんじん にんじん えのきたけ あおねぎ	じゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎこ ふ
27	月	パン	○	チリドッグ(フランクフルト・キャベツ) コンソメスープ	フランクフルト とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん	あぶら じゃがいも
28	火	わかめ ごはん	○	わかめごはん わかやまラーメン コールスローサラダ	わかめ ぶたにく なんと	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ キャベツ にんじん	(ごはん) ちゅうかめん さとう ノンエッグマヨネーズ
29	水	パン	○	カボチャフライ ツナサラダ ポパイスープ	カボチャフライ ツナ とりにく きゅうにゅう	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら さとう あぶら
ポパイは、むかしのアメリカ漫画に登場したキャラクターの名前です。ポパイは、ほうれん草を食べると超人的なパワーがでます。							
30	木	ごはん	○	マーボーあつあげ ナムル	ぶたにく あつあげ 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 もやし こまつな	さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう
31	金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき すのもの みそしる	ホキ わかめ あぶらあげ どうふ みそ	きゅうり にんじん たまねぎ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう

*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。 *24日(金)1年生4年生は遠足、30日(木)2年生5年生は遠足、31日(金)3年生は遠足のため、給食はありません。

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