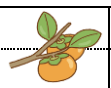
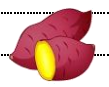
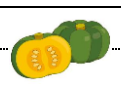
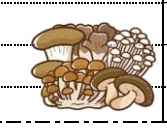
10月　きゅうしょくこんだて表



October

和歌山市立　宮 小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの　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とになる（あかいろのたべもの）	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる（みどりいろのたべもの）	おもにエネルギーのもとになる（きいろのたべもの）
1	木	くりごはん	○	くりごはん			くり（ごはん）
				ぶたにくのかりんあげ 	ぶたにく	しょうが 	でんぷん あぶら さとう ごま
				にゅうめんじる	あぶらあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	そうめん
2	金	ごはん	○	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく あかだしみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな たけのこ	さとう ごまあぶら でんぷん
				ナムル		もやし ほうれんそう	ごまあぶら さとう
				地産地消の日の献立です。ほうれんそうとこまつなは、和歌山市産です。			
5	月	パン	○	スパゲッティナポリタン	ウインナー	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ	スパゲッティ さとう あぶら
				やさいサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし	さとう ごま あぶら
6	火	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい こまつな	ごま
				わかやまけんさんうめぼし 		うめぼし	
				今日の梅干しは「梅干しで元気！キャンペーン」で和歌山県からプレゼントされました。和歌山県特産の梅干しを味わいましょう。			
7	水	パン	○	コロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら
				ゆでキャベツ		キャベツ	
				コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	
8	木	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな	ごま さとう ごまあぶら
				はるさめスープ	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	はるさめ
9	金	ごはん	○	しろみざかなのうめだれかけ	ホキ	ばいにく	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				いりうのはな	おから ぶたにく	にんじん こんにゃく ほししいたけ あおねぎ	さとう あぶら
				みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう えのきたけ	
13	火	ごはん	○	ハヤシライス 	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん)	あぶら
				りっちゃんサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	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
				絵本給食です。りっちゃんサラダは1年生の国語「サラダでげんき」に登場するサラダです。今日の読み手はだれでしょう、お楽しみに！			
14	水	はいがパン	○	とんこつラーメン	ぶたにく とうにゅう	にんにく はくさい もやし にんじん あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら
				ポテトサラダ	ハム	きゅうり にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう
15	木	ごはん	○	じゃがぶたキムチ	ぶたにく あぶらあげ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ ニラ いとこんにゃく	じゃがいも あぶら さとう
				はるさめサラダ		にんじん チンゲンサイ とうもろこし	はるさめ さとう ごま
16	金	ごはん	○	そぼろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん いんげん	さとう あぶら
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	ふ
19	月	運動会振替休業					
20	火	ごはん	○	あきあじカレー 	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ	じゃがいも さつまいも あぶら
				かきいりフルーツヨーグルト	ヨーグルト かんてん	かき みかん(かん) パインアップル(かん)	さとう
21	水	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しめじ	
				さつまいもチップス			さつまいも あぶら さとう
				ジャム			いちごジャム
22	木	ごはん	○	さばのごまみそだれ	さば みそ		でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま
				すのもの	わかめ	キャベツ	さとう
				すましじる	とりにく とうふ	えのきたけ にんじん あおねぎ	ふ
23	金	ごはん	○	ガパオライス	ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし にんにく バジル	さとう あぶら
				フォーガー	とりにく	こまつな しろねぎ ほししいたけ にんじん	ビーフン さとう ごまあぶら
26	月	バーガーパン	○	ハンバーガー 	ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ レタス	あぶら さとう でんぷん
				フライドポテト			じゃがいも あぶら
				コンソメスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	
				絵本給食です。給食は『ハッピー宮セット』だよ。自分でハンバーガーを作ってね。どんな絵本かな、お楽しみに！			
27	火	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん あおねぎ	あぶらふ さとう
				からしあえ	あぶらあげ	こまつな もやし	
28	水	パン	○	かぼちゃのシチュー 	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら
				パリパリサラダ		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	コーンフレーク さとう ごまあぶら
29	木	きのこごはん	○	きのこごはん	あぶらあげ	にんじん しめじ まいたけ ほししいたけ こんにゃく	さとう あぶら（ごはん）
				とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぷん こむぎこ あぶら
				こんさいじる	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ 	じゃがいも
				みかん		みかん	
				実りの秋の献立です。秋が旬のきのこで混ぜごはんにしました。和歌山県特産のみかんも旬です。秋の味覚を味わってね！			
30	金	ごはん	○	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ	うどん あぶら
				ツナサラダ	ツナ	もやし こまつな にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう

＊献立に使用している野菜等は、天候等により変更することがあります。　＊27日(火)：1年、2年、3年、4年は給食はありません。　＊おはし、マスクは、毎日持ってきましょう。

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	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	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上