

# 11月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立鳴滝小学校 A-1ブロック

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものになる (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	金	パン	○	エビチリ ポイルやさい コンソメスープ	エビフリッター ぶたにく	しろねぎ キャベツ・とうもろこし たまねぎ・にんじん・しめじ	あぶら じゃがいも	
4	月	振替休日						
5	火	わかめごはん	○	わかめごはん きざみうどん ごまあえ	わかめ とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	ほししいたけ・あおねぎ もやし・ほうれんそう・にんじん	(ごはん) うどん さとう・ごま	
6	水	ごはん	○	マーボーあつあげ はるさめサラダ	あつあげ・ぶたにく・あかみそ ハム	つちしょうが・たまねぎ・にんじん・あおねぎ ちんげんさい	あぶら・でんぶん・ごまあぶら はるさめ・さとう・ごまあぶら	
7	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ ブロッコリーのごまみそ さつまじる	くじらにく とりにく・あぶらあげ・みそ	つちしょうが ブロッコリー たまねぎ・にんじん・ごぼう	さとう・でんぶん・あぶら さとう・ごま さつまいも	
8	金	ココアあげぱん	○	ココアあげぱん ポトフ ひじきサラダ	ぎゅうにく ひじき	キャベツ・たまねぎ・にんじん・だいこん・セロリ こまつな・とうもろこし	あぶら・さとう・ココア・(パン) じゃがいも あぶら・さとう	
今日は、「地産地消の献立」です。小松菜は、和歌山市内で栽培されたものです。								
11	月	パン	○	とりにくのからあげ ナムル ちゅうかたまごスープ	とりにく たまご	つちしょうが もやし・にんじん たまねぎ・にんじん・しめじ・チンゲンサイ	あぶら・でんぶん さとう・ごま・ごまあぶら	
12	火	ごはん	○	さばのうめこみあげ ひじきに こんさいじる	さば とりにく・ひじき あぶらあげ・みそ	ばいにく・あおねぎ たけのこ・にんじん・ほししいたけ だいこん・にんじん・れんこん・ごぼう・こんにゃく	でんぶん・あぶら・さとう さとう・あぶら	
13	水	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく・ちくわ・だいず わかめ	つちしょうが・にんじん・いんげん・こんにゃく・ごぼう きりぼしだいこん・もやし	じゃがいも・あぶら・さとう さとう	
14	木	ごはん	○	そばろどん みそしる くだもの	とりにく・たまご あぶらあげ・みそ	つちしょうが・にんじん・いんげん たまねぎ・こまつな・えのきたけ みかん	あぶら・さとう	
15	金	わかやまのこむぎパン	○	ポークビーンズ ほうれんそうサラダ	ぶたにく・だいず	たまねぎ・しめじ・いんげん ほうれんそう・キャベツ・にんじん	じゃがいも・あぶら さとう・あぶら	
今日のパンは、和歌山県内で栽培された小麦粉を使っています。								
18	月	振替休業日						
19	火	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき きりぼしだいこんのもの みそしる	ホキ とりにく・あぶらあげ とうふ・みそ	きりぼしだいこん・いんげん にんじん・しめじ・あおねぎ	こむぎこ・でんぶん・あぶら・さとう あぶら・さとう さつまいも	
20	水	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ	ぶたにく わかめ	つちしょうが・こんにゃく・たまねぎ・にんじん・いんげん きゅうり・きりぼしだいこん	じゃがいも・さとう・あぶら さとう	
21	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ばいにくあえ けんちんじる	ちくわ・あおのり とうふ	キャベツ・もやし・ばいにく ごぼう・にんじん・あおねぎ・こんにゃく	こむぎこ・あぶら さとう さといも	
11月22日は和歌山県ふるさと誕生日です。きょうは、和歌山県の特産物である梅などの食材を使った献立です。								
22	金	パン	○	クリームシチュー やさいのごまドレッシング	とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース キャベツ・こまつな・とうもろこし	じゃがいも・あぶら あぶら・さとう・ごま	
25	月	パン	○	わかやまラーメン ブロッコリーサラダ	ぶたにく・なると ツナ	もやし・キャベツ・たまねぎ・あおねぎ ブロッコリー・とうもろこし	ちゅうかめん さとう・ノンエッグマヨネーズ	
26	火	ごはん	○	キムチなべ こんぶあえ	ぶたにく・とりだんご・とうふ・あかみそ しおこんぶ	はくさいキムチ・はくさい・だいこん・もやし・にら・しめじ・しろねぎ・にんじん キャベツ・こまつな	はるさめ・ごまあぶら	
「かぜに負けないこんだて」です。これから寒い季節がやってきます。栄養バランスのとれた食事とビタミン類をとって寒さに負けない体をつくっていきましょう。								
27	水	ごはん	○	ぶたにくのかりんあげ きしゅうじる	ぶたにく とうふ・かまぼこ・わかめ	つちしょうが えのきたけ・にんじん・あおねぎ・ばいにく	でんぶん・あぶら・さとう・ごま	
28	木	ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ	ぶたにく	つちしょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース だいこん・ほうれんそう	あぶら・じゃがいも さとう・ごま	
29	金	パン	○	しろみぎかなフライ ポイルキャベツ ポタージュスープ	しろみぎかなフライ ベーコン・ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・とうもろこし	あぶら じゃがいも	

\* 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。

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