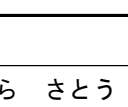
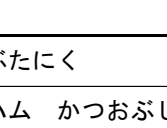
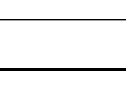
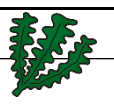
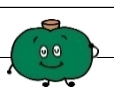
10月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立鳴滝小学校

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とになる（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とになる（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）
2	月	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ	さとう
				コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　パセリ	じゃがいも
3	火	ごはん	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん　あぶら　さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	もやし　にんじん	
				さつまいものみそしる	あぶらあげ　みそ	だいこん　しめじ　あおねぎ	さつまいも 
4	水	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく　ちくわ　だいず	しょうが　ごぼう　にんじん　いんげん　こんにゃく	じゃがいも　あぶら　さとう
				はりはりづけ		きりぼしだいこん　にんじん　こまつな	さとう
				うめぼし		うめぼし	
				梅干しは「梅干しで元気！！キャンペーン」として県内産が提供されます。和歌山県の美味しい梅干しを味わいましょう。			
5	木	くりごはん	○	くりごはん			くり　ごはん
				さかなとやさいのあまず	ホキ	たまねぎ　にんじん	さとう　でんぷん　あぶら
				かきたまじる	とりにく　たまご 	にんじん　はくさい　えのきたけ　ほうれんそう	でんぷん
				「実りの秋の献立」です。旬のくりごはんを味わってください。			
6	金	パン	○	やきそば	ぶたにく　ちくわ　あおのり	キャベツ　たまねぎ　にんじん	ちゅうかめん　あぶら
				かきいりフルーツヨーグルト	かんてん（かん）　ヨーグルト	かき　みかん（かん）　パイン（かん）	さとう
				地産地消の日です。柿は和歌山市内で作られたものです。			
9	月	スポーツの日					
10	火	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	あぶら　ごま　さとう　ごまあぶら
				チンゲンサイのスープ	とりにく	たまねぎ　チンゲンサイ　にんじん	はるさめ
				オレンジジュース（大休憩にのみます）			オレンジジュース
11	水	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	たまねぎ　にんじん　いんげん　ほししいたけ	さとう
				すのもの	ちくわ　わかめ	キャベツ	さとう
12	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	しょうが　にんにく	さとう　でんぷん　あぶら
				ゆかりあえ		もやし　こまつな　あかしそ	
				みそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ	きりぼしだいこん　にんじん　えのきたけ　あおねぎ	
13	金	パン	○	にくだんごとはくさいのにもの	にくだんご	はくさい　にんじん　たまねぎ　しょうが　ほししいたけ	はるさめ
				だいがくいも			さつまいも　あぶら　さとう　ごま
				ジャム			いちごジャム
16	月	パン	○	ブラウンシチュー	ぶたにく	たまねぎ　しめじ	じゃがいも　さつまいも　あぶら
				りっちゃんサラダ	ハム　かつおぶし　しおこんぶ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし　にんじん　トマト	さとう　あぶら
				りっちゃんサラダは、１年生の国語の教科書にある「サラダでげんき」に登場します。			
17	火	ごはん	○	ぶたにくとやさいのいためもの	ぶたにく	たまねぎ　キャベツ　にんじん　にんにく　しょうが	ごま　さとう　ごまあぶら
				すましじる	かまぼこ　とうふ	だいこん　えのきたけ　こまつな	ふ
18	水	ごはん	○	ちくわのカレーふうみあげ	ちくわ		こむぎこ　あぶら
				ひじきまめ	ひじき　とりにく　だいず	にんじん　いんげん	さとう
				みそしる	あぶらあげ　とうふ　みそ	しめじ　たまねぎ　あおねぎ	
19	木	ごはん	○	すきやき	ぶたにく　とうふ	たまねぎ　はくさい　いとこんにゃく　しろねぎ　えのきたけ	ふ　さとう　あぶら
				かきなます		だいこん　かき	さとう
20	金	はいがパン	○	わふうきのこスパゲティ	とりにく	たまねぎ　にんじん　しめじ　エリンギ　えのきたけ　にんにく	スパゲティ　オリーブオイル
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ　こまつな	さとう　ごま
23	月	振替休業日					
24	火	ごはん	○	かきあげ・てんつゆ	ちくわ	たまねぎ　にんじん　いんげん	じゃがいも　さつまいも　こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう
				みそけんちんじる	とうふ　みそ	こんにゃく　ごぼう　あおねぎ	さといも
25	水	ごはん	○	あきあじカレー	とりにく	たまねぎ　にんじん　しめじ　エリンギ	じゃがいも　さつまいも　あぶら
				やさいのごまドレッシング		キャベツ　とうもろこし　ほうれんそう	ごま　さとう
26	木	わかめごはん	○	わかめごはん 	わかめ		ごはん
				かやくうどん	ぶたにく　かまぼこ	しょうが　あおねぎ	うどん
				あつあげとこまつなのにびたし	あつあげ	こまつな　しめじ　にんじん	さとう
27	金	パン	○	わかやまさんきのくにみかんどりチキンカツ	チキンカツ		あぶら　さとう
				キャベツソテー		キャベツ	あぶら
				コンソメスープ	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　いんげん	じゃがいも
30	月	パン	○	ぶたにくとやさいのケチャップにこみ	ぶたにく	いんげん　たまねぎ　にんじん	じゃがいも　さとう　あぶら　でんぷん
				マカロニサラダ		キャベツ　にんじん	マカロニ　ノンエッグマヨネーズ　さとう
31	火	チャーハン	○	チャーハン	やきぶた　たまご	にんじん　たまねぎ　あおねぎ	ごはん　ごまあぶら　あぶら
				かぼちゃフライ 	かぼちゃとひきにくサンドフライ		あぶら
				ちゅうかスープ	わかめ　とりにく	もやし　チンゲンサイ	ごまあぶら

＊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。

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