

10月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立鳴滝小学校

きゅうにゅうは、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	火	ごはん	○	がめに はりはりづけ うめぼし	とりにく ほねく だいす	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 うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう	
<p>「梅干しで元気!!キャンペーン」として県内産の梅干しが提供されます。和歌山県のおいしい梅干しを味わいましょう。</p>								
2	水	ごはん	○	あつあげとチンゲンサイのいためもの わかめスープ	ぶたにく あつあげ かまぼこ わかめ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ しょうが もやし えのきたけ	ごまあぶら 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 みそしる	ホキ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ にんじん あおねぎ	くり ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも	
<p>「実りの秋の献立」です。旬のくりごはんを味わいましょう。</p>								
4	金	パン	○	あきのクリームに ツナサラダ	とりにく こなチーズ きゅうにゅう 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	
<p>地産地消の日です。さつまいもは、和歌山市内で作られたものです。</p>								
7	月	パン	○	わふうスパゲッティ カリカリごぼう	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのきたけ あおねぎ にんにく ごぼう	スパゲッティ あぶら でんぷん あぶら さとう ごま	
8	火	ごはん	○	かきあげ つくねじる ジュース	ひらてん つくね みそ	たまねぎ いんげん はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ	さつまいも じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう アップル&キャロットジュース	
<p>ジュースは、休憩時間に飲みます。</p>								
9	水	ごはん	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	ぶたにく とうふ あかだしみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ 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	
10	木	ごはん	○	さばのこうみだれ ごまあえ かきたまじる	さば とりにく たまご	しょうが あおねぎ もやし こまつな にんじん ほうれんそう えのきたけ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう ごま でんぷん	
11	金	パン	○	ブラウンシチュー 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 しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ミートマト	じゃがいも あぶら さとう あぶら	
<p>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。</p>								
14	月	スポーツの日						
15	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ほねく あおのり ひじき だいす とりにく あぶらあげ みそ	にんじん いんげん しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう さといも	
16	水	ごはん	○	ピピンバ はるさめスープ	ぶたにく いとかまぼこ 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	あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	
17	木	ごはん	○	とりにくのうめずあげ おひたし こんさいじる	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	もやし ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん こんにゃく	でんぷん あぶら さとう ごま	
18	金	はいがパン	○	やきそば かきいりフルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ 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	
21	月	振替休業日						
22	火	ごはん	○	まぐろのみそだれ かきなます すましじる	まぐろ みそ かまぼこ 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 あおねぎ	でんぷん あぶら さとう さとう	
23	水	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 わかめ 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 しめじ	あぶら さとう ふ	
24	木	ピラフ	○	ピラフ ハンバーグのトマトソース フライドポテト ブロッコリーサラダ 野菜スープ プーチゼリー	ぶたにく ハンバーグ とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん	あぶら さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごま アセロラゼリー	
25	金	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	
28	月	振替休業日						
29	火	ごはん	○	ちゃんぼん ぼんずあえ	ぶたにく かまぼこ	キャベツ にんじん もやし きくらげ あおねぎ はくさい こまつな えのきたけ	ちゅうかめん でんぷん	
30	水	ごはん	○	あきのこキーマカレー やさいのごまドレッシング	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ エリンギ まいたけ キャベツ もやし とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう	
31	木	チャーハン	○	チャーハン かぼちゃフライ ちゅうかスープ デザート	やきぶた たまご かぼちゃひきにくフライ とうふ とりにく	にんじん たまねぎ あおねぎ もやし チンゲンサイ	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら かぼちゃプリン	

※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。



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