11　月 きゅうしょくこんだて表

A－1ブロック　　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（あかのたべもの）	おもにからだのちょうしをととのえる（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	水	ごはん	○	きのこハンバーグ	ハンバーグ	しめじ　えのきたけ	あぶら　さとう　でんぷん
				ぶたじる	ぶたにく　みそ	はくさい　だいこん　たまねぎ　にんじん	
2	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ　あおのり		こむぎこ　あぶら
				いりうのはな	おから　とりにく	にんじん　こんにゃく　ほししいたけ　あおねぎ	あぶら　さとう
				にゅうめんじる	あぶらあげ	たまねぎ　みずな	そうめん
3	金	文化の日					
6	月	パン	○	ミートサンドパン	ぶたにく　とりにく	たまねぎ	じゃがいも　パンこ　さとう　あぶら
				やさいスープ	とりにく	キャベツ　たまねぎ　にんじん　とうもろこし	
7	火	ごはん	○	おでん	とりにく うずらたまご　ひらてん　あつあげ　ちくわ	こんにゃく　にんじん　だいこん	じゃがいも　さとう
				すのもの	わかめ	もやし	さとう
				ひじきふりかけ	ひじき　ちりめんじゃこ	あかじそ	さとう　ごま
8	水	ごはん	○	とんこつラーメン	ぶたにく　とうにゅう	キャベツ　にんじん　もやし　あおねぎ	ちゅうかめん
				はるまき	はるまき		あぶら
9	木	ごはん	○	しょうがやき	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　いんげん　エリンギ	あぶら　さとう
				みそしる	あぶらあげ　とうふ　みそ	チンゲンサイ　にんじん	さつまいも
				りんご		りんご	
10	金	パン	○	はものメンチカツ	はものメンチカツ		あぶら
				やさいソテー		キャベツ　こまつな　にんじん	あぶら
				とうにゅうスープ	ベーコン　とうにゅう	ほうれんそう　たまねぎ	じゃがいも
				「地産地消の日の献立」です。小松菜とほうれん草は、和歌山市で栽培されたものです。			
13	月			振替休業日			
14	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ	ホキ　　みそ		でんぷん　こむぎこ　あぶら　さとう　ごま
				きりぼしだいこんのにもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん　にんじん	さとう
				さわにわん	ぶたにく	しろねぎ　ごぼう　えのきたけ　こんにゃく　みつば	
15	水	ごはん	○	そぼろどん	とりにく　たまご	しょうが　にんじん　いんげん	あぶら　さとう
				みそしる	わかめ　みそ	たまねぎ　こまつな　しめじ	じゃがいも
16	木	ごはん	○	マーボーあつあげ	ぶたにく　あつあげ　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	あぶら　さとう　ごまあぶら　でんぷん
				はるさめサラダ		チンゲンサイ　とうもろこし	はるさめ　さとう　ごまあぶら
17	金	わかやまのこむぎパン	○	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　いんげん　しめじ	じゃがいも　あぶら　さとう
				だいこんサラダ	ひじき	だいこん　にんじん	さとう
				今日のパンは和歌山県で栽培された小麦を使って作られています。			
20	月	パン	○	あげパン			（パン）　あぶら　さとう
				ポトフ	とりにく	たまねぎ　だいこん　にんじん	じゃがいも
				キャベツのサラダ		キャベツ　きゅうり	さとう
21	火	ごはん	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく　しょうが　はくさいキムチ	（ごはん）　ごまあぶら　ごま　さとう
				ナムル		もやし　こまつな	さとう　ごまあぶら
				ちゅうかスープ	とりにく　とうふ	にんじん　チンゲンサイ　ほししいたけ	はるさめ
22	水	ごはん	○	あじのうめソース	あじ	ばいにく	でんぷん　あぶら　さとう
				さつまじる	とりにく　あぶらあげ　みそ	たまねぎ　にんじん　ごぼう　しめじ	さつまいも
				くだもの		みかん	
				22日は和歌山県の「ふるさと誕生日」です。和歌山県の特産品（梅、みかん）を使った献立になっています。			
23	木	勤労感謝の日					
24	金	パン	○	しおやきそば	ぶたにく	キャベツ　たまねぎ　にんじん　にら　にんにく	ちゅうかめん　ごまあぶら
				フルーツしらたまポンチ	かんてん	みかん（かん）　おうとう（かん）　パイナップル（かん）	しらたまだんご　さとう
27	月	パン	○	マカロニのグラタンに	とりにく　こなチーズ　ぎゅうにゅう	しめじ　たまねぎ　にんじん　いんげん	マカロニ　じゃがいも　あぶら
				りんごサラダ		りんご　キャベツ	さとう　あぶら
28	火	ごはん	○	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しめじ　グリンピース　トマト（かん）	あぶら
				グリーンサラダ		キャベツ　ほうれんそう	さとう　ごま
29	水	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
				ブロッコリーのごまあえ		ブロッコリー	さとう　ごま
				こんさいじる	あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく	さといも
				「風邪に負けない献立」です。たんぱく質やビタミンをとって、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう！鯨肉は、和歌山県からいただいたものです。			
30	木	ごはん	○	ちゃんこに	ぶたにく　つくね　とうふ	はくさい　しめじ　にんじん　だいこん	さとう
				うめこんぶあえ	わかめ　しおこんぶ　かつおぶし	キャベツ　きりぼしだいこん　ばいにく	さとう　ごま

※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	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