

9月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立西脇小学校 A-3フロック

ぎゅうにゆうは、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)	おもにからだのちよ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 ものになる (きいろのたべもの)
1	水			しぎょうしき			
2	木	ごはん	○	まだいのレモンソース ごもくきんぴら とうがんじる	まだい ぶたにく あぶらあげ	レモンかじゅう にんじん ピーマン こんにやく ごぼう とうがん えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう あぶら さとう
3	金	パン	○	すぶた ナムル	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほしいたけ こまつな もやし	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとう
6	月	ゆかり ごはん	○	ゆかりごはん ひやしうどん ぶたにくとにらのいためもの	のり ぶたにく	あかしそ つちしょうが にんにく にら キャベツ にんじん たまねぎ	うどん さとう ごまあぶら
7	火	ごはん	○	キーマカレー パインサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ きゅうり パイン(かん)	じゃがいも あぶら さとう
8	水	パン	○	マカロニのクリームに コーンサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゆう	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり	マカロニ じゃがいも あぶら さとう
9	木	ごはん	○	いりどり すのもの てづくりふりかけ	とりにく だいず ちくわ わかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが こんにやく にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
10	金	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに さつまいもとだいずのあまからめ	にくだんご だいず	キャベツ にんじん あおねぎ つちしょうが しめじ	はるさめ さとう さつまいも でんぷん あぶら さとう ごま
ちさんちしょう ひ こんだて わかやまし しゅうかく 地産地消の日の献立です。さつまいもは和歌山市で収穫されたものです。							
13	月	ごはん	○	ブルコギ わかめスープ	ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ	にんにく にんじん たまねぎ あおねぎ にら とうもろこし えのきたけ	さとう あぶら はるさめ ごまあぶら
14	火	ごはん	○	はものかばやき ひじきまめ みそしる	はも ひじき だいず とりにく あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも
15	水	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん) ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし みかん(かん) パイン(かん) おうとう(かん)	ちゅうかさば あぶら さとう
16	木	ごはん	○	そぼろどんぶり さつまじる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん グリンピース ごぼう あおねぎ もやし	あぶら さとう さつまいも
17	金	黒糖パン	○	ぶたにくのトマトに ひじきサラダ	ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ トマト(かん) トマトピューレー こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
20	月			けいろうのひ			
21	火	ごはん	○	まだいのごまみそだれ うめサラダ つきみじる	まだい みそ かつおぶし	キャベツ こまつな ねりうめ にんじん しめじ だいこん あおねぎ	でんぷん あぶら ごま さとう さとう さといも しらたまだんご
つきみ しらたま はい つきみじる とうしょう お月見のこんだてです。月にみたてたさといもと白玉だんごが入った月見汁が登場します。							
22	水	パン	○	ミートサンドパン コンソメスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ トマトピューレー たまねぎ しめじ ほうれんそう	さとう パンこ あぶら じゃがいも
23	木			しゅうぶんのひ			
24	金	パン	○	まぐろのオーロラソース ポイルキャベツ ほうれんそうのとうにゆうスープ	マグロフライ とりにく とうにゆう	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら さとう
27	月			ふりかえきゅうじつ			
28	火	ごはん	○	キムチチャーハン あげしゅうまい ちんげんさいのスープ	ぶたにく しゅうまい とりにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ ちんげんさい たまねぎ にんじん	ごまあぶら ごま さとう あぶら
29	水	パン	○	カレースパゲッティ わかめとキャベツのサラダ	ぶたにく わかめ	ピーマン たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	スパゲッティ あぶら ごま さとう
30	木	ごはん	○	ぎゅうどん はりはりづけ	ぎゅうにく	つちしょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく あおねぎ きりぼしだいこん きゅうり	あぶら さとう ごま さとう

* 献立の野菜は、天候等により変更することがあります。

* 10日(金)は、「地産地消の日の献立」、21日(火)は、「お月見の献立」です。

* 2日(木)・21日(火)の「まだい」、14日(火)の「はも」、24日(金)の「まぐろ」、30日(木)の「牛肉」はいずれも和歌山県産のもので、国の事業により無償で提供されます。

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 2g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

