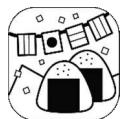


10月きゅうしょくこんだて表



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)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	金	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ とりにく	トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう	さとう でんぷん じゃがいも
4	月	ごはん	○	たまごとうどん ひらてんとこまつなのいためもの	たまご かまぼこ とりにく あぶらあげ ひらてん	あおねぎ こまつな もやし	うどん さとう あぶら
5	火	ごはん	○	ぶたにくとニラのいためもの わかめスープ	ぶたにく わかめ	つちしょうが たら たまねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ たまねぎ あおねぎ とうもろこし もやし	さとう あぶら ごま ごまあぶら
6	水	あげパン	○	ようふうにこみ ひじきサラダ	とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん セロリ しめじ チンゲンサイ きゅうり	ごまドレッシング
7	木	ごはん	○	しろみさかなのごまみそだれ すのもの すましじる	しろみさかな みそ わかめ とうふ かまぼこ	もやし こまつな えのきだけ	でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう さとう
8	金	パン	○	いもっこのクリームに ほうれんそうとコーンのサラダ	ウィンナー きゅうにゅう こなチーズ ホタテパウダー	たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう とうもろこし キャベツ	じゃがいも さつまいも さといも さとう
<p>ちきんしょうひ 「地産地消の日のこんだて」です。さつまいもとほうれんそうは和歌山市で収穫されたものです。</p>							
11	月	ごはん	○	とりにくのからあげレモンソース にんじんシリシリ みそしる	とりにく ツナ とうふ みそ	レモンかじゅう にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら
12	火	ごはん	○	カレーライス やさいのごまドレッシング	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん トマト はくさい ほうれんそう にんじん	あぶら じゃがいも ごま さとう あぶら
13	水	パン	○	しろみさかなフライ コーンポタージュスープ	しろみさかなフライ とりにく きゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら さとう じゃがいも
14	木	ごはん	○	じゃがいものそぼろに はりはりづけ うめぼし	とりにく	つちしょうが たまねぎ にんじん いんげん いとこんにやく きりぼしだいこん もやし うめ	じゃがいも さとう さとう
15	金	パン	○	しおやきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ かんてん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん ニら にんにく みかん(かん) パイナップル(かん) おうとう(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら さとう
18	月	ごはん	○	ビビンバ ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ	にんにく つちしょうが キャベツ こまつな にんじん はくさいキムチ たけのこ チンゲンサイ ほしいたけ	あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら
19	火	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ ひじき	つちしょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう こまつな もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう
20	水	胚芽パン	○	わふうスパゲッティ ごぼうサラダ	ソーセージ こぶちや	たまねぎ しめじ にんじん ピーマン にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう ごま
21	木	ごはん	○	まぐろのからあげ ひじきまめ みそしる	まぐろ ひじき だいず とりにく あぶらあげ みそ	にんじん こんにやく もやし かぼちや こまつな	こむぎこ からあげこ あぶら あぶら さとう
<p>まぎょう 今日の「まぐろのからあげ」の国内産のまぐろは国の事業により無償で提供されます。</p>							
22	金	パン	○	ポークチャップ やさいスープ	ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン エリンギ しめじ キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう	あぶら さとう
25	月	ごはん	○	おやこに ばいにくあえ	こうやどうふ とりにく たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ こまつな うめ	さとう さとう
26	火	ごはん	○	かきあげ つくねじる	ちくわ ひじき つくね みそ	たまねぎ かぼちや たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
27	水	パン	○	ビーフシチュー りんごサラダ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ りんご	じゃがいも あぶら さとう あぶら
<p>まぎょう 今日の「ビーフシチュー」の和歌山県産のぎゅうにくは国の事業により無償で提供されます。</p>							
28	木	さつまいもごはん	○	さつまいもごはん いわしのかばやき みそしる	いわし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	つちしょうが たまねぎ はくさい あおねぎ	さつまいも ごま でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう
<p>みの あき 「爽やかな秋のこんだて」です。秋は食べ物がとてもおいしく感じられる季節です。自然のめぐみをお楽しみください。</p>							
29	金	パン	○	はっぼうさい あげはるまき	ぶたにく うずらたまご はるまき	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ つちしょうが あおねぎ	でんぷん あぶら あぶら

* 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	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13%20%以下	エネルギーの 20%30%以下	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
650					350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上