

# 11月きゅうしょくこんだて表

A-3ブロック

和歌山市立西脇小学校

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	月	ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ	ぶたにく わかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん トマトダイス だいこん	あぶら じゃがいも しろごま さとう あぶら
2	火	<b>あきのえんそく</b>					
3	水	<b>ぶんかのひ</b>					
4	木	ごはん	○	そばろどんぶり さつまじる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん グリンピース しめじ はくさい あおねぎ	あぶら さとう さつまいも
5	金	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも はくさいスープ	ハンバーグ とりにく	はくさい たまねぎ にんじん パセリ	さとう でんぷん じゃがいも
8	月	<b>オークワべんとう (おむすびセット)</b>					
9	火	<b>オークワべんとう (ソースやきそば&amp;おにぎりセット)</b>					
10	水	<b>オークワべんとう (たまごやきとおむすび)</b>					
11	木	<b>オークワべんとう (とりづくしセット)</b>					
12	金	<b>オークワべんとう (おにぎりセットとポテトサラダ)</b>					
15	月	<b>ふりかえきゅうじつ</b>					
16	火	<b>オークワべんとう(ソースやきそば&amp;おにぎりセット)</b>					
17	水	<b>オークワべんとう (たまごやきとおむすび)</b>					
18	木	<b>オークワべんとう (とりづくしセット)</b>					
19	金	<b>オークワべんとう(おにぎりセットとポテトサラダ)</b>					
22	月	ごはん	○	さばのこうみあげ はりはりづけ みそしる	さば  あぶらあげ みそ	つちしょうが あおねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな だいこん にんじん ごぼう あおねぎ もやし	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう
和歌山県の「ふるさと誕生日」です。さばは和歌山県からプレゼントされたものです。							
23	火	<b>きんろうかんしゃのひ</b>					
24	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 とりにく	たまねぎ にんじん トマトピューレ ほうれんそう たまねぎ しめじ	さとう パンこ あぶら じゃがいも
25	木	ごはん	○	あわおどりのからあげレモンソース ちゅうかスープ みかん	あわおどり かまぼこ	レモンかじゅう たまねぎ にんじん えのきたけ みかん	でんぷん あぶら さとう はるさめ
あわおどりは徳島県産の地鶏です。みかんは和歌山県から無償で提供しています。							
26	金	ココアパン	○	ココアパン ポトフ コーンサラダ	とりにく	きゃべつ たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし ブロッコリー もやし	あぶら ココア グラニューとう さとう じゃがいも さとう ごま
29	月	ごはん	○	きざみうどん こまつなのおひたし	とりにく あぶらあげ かまぼこ	えのきたけ あおねぎ こまつな もやし	うどん さとう
30	火	ごはん	○	キムチチャーハン はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく ひじき かまぼこ とうふ わかめ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ チンゲンサイ えのきたけ とうもろこし	ごまあぶら ごま さとう はるさめ さとう 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。

☆22日(月)は、「ふるさと誕生日の献立」です。

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%以下	脂肪 エネルギーの 20~30%以下	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