

9月 きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかのためもの パン・ごはんは、きいろのためもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかのためもの)	おもにからだのちよしをとのえるもとになる (みどりのためもの)	おもにエネルギーの もとになる (きいろのためもの)	
1	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため みそけんちんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ ピーマン エリンギ だいこん にんじん しめじ こんにやく あおねぎ	あぶら さとう でんぷん さといも	
2	金	パン	○	ハンバーガー ソテー かぼちゃのとうにゅうポタージュ	ハンバーグ ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン かぼちゃ たまねぎ	さとう でんぷん あぶら	
5	月	ごはん	○	しろみざかなのてりやき きゅうりのあまず つきみじる	ホキ あぶらあげ	きゅうり にんじん しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう さといも しらたまだんご	
<p>今日は、お月見の献立です。月見汁には、月に見立てた「さといも」と「しらたまだんご」が入っています。</p>								
6	火	ごはん	○	ひやしうどん あつあげとちんげんさいのいためもの	きざみのり あつあげ ぶたにく カキ(貝)ソース	ちんげんさい にんじん しめじ たまねぎ しょうが	うどん あぶら さとう でんぷん	
7	水	パン	○	ポークビーンズ はるさめサラダ みかんジュース	ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ しめじ いんげん トマトピューレ キャベツ みかんジュース	じゃがいも さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	
8	木	ごはん	○	にくじゃが しおこんぶサラダ	ぶたにく しおこんぶ かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース いとこんにやく きゅうり きりぼしだいこん ばいにく	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう	
9	金	パン	○	フランクフルトのトマトソース ポイルキャベツ やさいスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	さとう さつまいも	
<p>今日は、地産地消の日の献立です。さつまいもとこまつなは和歌山市で収穫されたものです。</p>								
12	月	ごはん	○	カレーライス パインサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ パイン(かん) きゅうり	じゃがいも あぶら さとう	
13	火	ごはん	○	ぶたにくとにらのいためもの とうがんスープ	ぶたにく とうふ かまぼこ	たまねぎ もやし にんじん いら えのきたけ ちんげんさい とうがん	ごまあぶら さとう	
14	水	パン	○	とりにくとキャベツのもの キャラメルポテト	とりにく	キャベツ にんじん しょうが あおねぎ ほしいたけ	はるさめ さとう さつまいも あぶら さとう バター	
<p>さつまいもには、おなかをそうじしてくれる食物繊維がたくさんふくまれています。</p>								
15	木	ごはん	○	とりてん ごまあえ みそしる	とりにく あつあげ みそ	しょうが にんにく こまつな もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	こむぎこ あぶら さとう ごま	
16	金	こくとう パン	○	ツナのスパゲッティ ごぼうサラダ	ツナ ウイナー	キャベツ たまねぎ にんにく しめじ ごぼう とうもろこし きゅうり	スパゲッティ オリーブオイル さとう ごま	
19	月			<p>けいろのひ</p>				
20	火	ごはん	○	ビビンバ わかめスープ	ぶたにく わかめ	しょうが にんにく ほくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし もやし	ごま さとう ごまあぶら	
21	水	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 いら にんにく みかん(かん) パイン(かん) おとう(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	
22	木	ごはん	○	あじのなんばんづけ ひじきまめ さつまじる	あじ ひじき とりにく だいず あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん にんじん いんげん しめじ こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう さつまいも	
23	金			<p>しゅうぶんのひ</p>				
26	月	ごはん	○	ぎゅうどん ずのもの	ぎゅうにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ いとこんにやく もやし	あぶら さとう ごま さとう	
<p>ぎゅうどん、ずのもの、牛肉 に使われている牛肉 は和歌山県産の熊野牛です。国の事業を活用して無償で提供されます。</p>								
27	火	ごはん	○	マーボーどうふ あげぎょうざ	とうふ ぶたにく あかみそ ぎょうざ	しょうが エリンギ たまねぎ にんじん	ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ あぶら	
28	水	パン	○	マカロニのクリームに キャベツとコーンのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ ホタテエキス	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	マカロニ じゃがいも あぶら さとう ごま	
29	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ごもくきんぴら みそしる	ちくわ あおのり ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう こんにやく にんじん グリンピース たまねぎ	こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	
30	金	パン	○	ユーリンチー ナムル ちゅうかスープ	とりにく かまぼこ	あおねぎ にんにく こまつな もやし ちんげんさい たけのこ しめじ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう ごまあぶら ごま はるさめ	
<p>ユーリンチーとは、油で揚げた鶏肉に刻んだねぎとしょうゆベースのたれをかけた中華料理です。</p>								

* 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。

* 8日(木)は「お月見の献立」です。9日(金)は「地産地消の日」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%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0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