

# 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)	おもにからだのちょうしをととのえる (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)
3	月			<b>振替休日</b>			
4	火	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 うめぼし	かまぼこ とりにく あぶらあげ たまご ひらてん	あおねぎ こまつな にんじん もやし うめぼし	うどん さとう あぶら
梅干しは「梅干しで元気!!キャンペーン」として県内産が提供されます。和歌山県の美味しい梅干しを味わいましょう。							
5	水	パン	○	ようふうにこみ ひじきサラダ	とりにく ソーセージ ひじき	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら
6	木	ごはん	○	しろみさかなのごまみそだれ ちぐさあえ すましじる	ホキ みそ あぶらあげ かつおぶし とうふ かまぼこ わかめ	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ	でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう あぶら さとう
7	金	パン	○	にこみハンバーグ マカロニスープ デザート	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん	さとう でんぷん じゃがいも マカロニ アセロラゼリー
10	月			<b>スポーツの日</b>			
11	火	ごはん	○	ハヤシライス やさいのごまドレッシング	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト はくさい ほうれんそう にんじん	あぶら ごま さとう あぶら
12	水	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ かんでん(かん) ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) パイナップル(かん) かき	ちゅうかめん あぶら さとう
今日のフルーツヨーグルトに柿が入っています。和歌山県の柿の収穫量は日本一です。かつらぎ町の四郷村というところは串柿が有名です。							
13	木	ごはん	○	ちくぜんに すのもの ひじきのふりかけ	とりにく ちくわ わかめ ひじき ちりめんじゃこ	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう ごま
ひじきのふりかけは鉄分・カルシウムがたっぷりです。ごはんといっしょに食べましょう。							
14	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 ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	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
「地産地消の日のこんだて」です。ほうれんそうは和歌山市内で収穫されたものです。							
17	月	ごはん	○	とりにくのからあげ にんじんシリシリ ちゅうかスープ	とりにく ツナ かまぼこ	しょうが にんじん しめじ チンゲンサイ	でんぷん あぶら ごま ごまあぶら はるさめ
18	火	ごはん	○	すきやきふうに はりはりづけ	ぎゅうにく	しょうが はくさい たまねぎ にんじん こんにやく あおねぎ きりぼしだいこん もやし あかじそ	すきやきふ あぶら さとう さとう
19	水	はいがパン	○	きのこのクリームスパゲッティ ごぼうサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ エリンギ にんにく ごぼう もやし とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう ごま
20	木	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし ごぼう あおねぎ こんにやく	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
21	金	パン	○	まぐろカツ ミネストローネ	まぐろカツ ベーコン	にんにく たまねぎ キャベツ いんげん セロリ	あぶら マカロニ あぶら しろいんげんまめ さとう
今日の「まぐろカツ」のまぐろは、和歌山で水揚げされたものです。							
24	月	ごはん	○	マーボー豆腐 ナムル みかん	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ もやし にんじん みかん	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら
25	火	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	しょうが こまつな はくさい	(ごはん) さつまいも くるごま でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま
「実りの秋のこんだて」です。さつまいもごはんは白いごはんにゆでたさつまいもと黒ごまをまぜこんで作っています。							
26	水	パン	○	かぼちゃフライ りんごサラダ コーンポタージュスープ	かぼちゃフライ	キャベツ りんご たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら さとう あぶら じゃがいも
27	木	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	しょうが にんじん グリンピース たまねぎ しめじ こまつな	あぶら さとう じゃがいも
28	金	パン	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく うずらたまご だいず	キャベツ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほしいたけ あおねぎ しょうが	あぶら ごまあぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう
31	月	ごはん	○	あきあじカレー だいこんサラダ デザート	ぎゅうにく ひじき	たまねぎ にんじん しめじ だいこん とうもろこし	じゃがいも さつまいも あぶら さとう ごまあぶら パンプキンババロア

14日(金)は「地産地消の日の献立」、25日(火)は「実りの秋の献立」です。

11日(火)のハヤシライス、18日(火)のすきやきふうに、31日(月)のあきあじカレーに使われている牛肉は和歌山県産の熊野牛です。

国の事業を活用し無償で提供されます。



\* 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