

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)	おもにからだのちようしをととのえる (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	火	ごはん	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ ポタージュスープ	しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん	あぶら さとう じゃがいも
2	水	あきのえんぞく					
3	木	ぶんかのひ					
4	金	ココア あげパン	○	ココアあげパン ポトフ ひじきサラダ	とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ とうもろこし	(パン) あぶら ココア グラニューとう さとう じゃがいも さとう あぶら
7	月	ごはん	○	ピビンバ わかめスープ	ぶたにく かまぼこ とうふ わかめ	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ	あぶら ごま さとう ごまあぶら
8	火	ごはん	○	しろみざかなのレモンふうみ こんぶあえ みそしる	ホキ しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	レモンかじゅう はくさい もやし こまつな にんじん	でんぷん あぶら さとう
9	水	パン	○	カレーうどん ごぼうサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ あおねぎ ごぼう きゅうり	うどん ごま さとう
10	木	ごはん	○	おでん ゆかりあえ	とりにく ひらてん ちくわ あつあげ	だいこん こんにやく もやし あかじそ	じゃがいも さとう
11	金	パン	○	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ いんげん エリンギ ブロッコリー もやし とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう あぶら
「 <small>ちさんちしやう ひ こんだて</small> 地産地消の日の献立」です。ブロッコリーは和歌山市で収穫されたものです。							
14	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きんぴらごぼう かきたまじる	とりにく ぶたにく たまご とうふ	ごぼう にんじん グリンピース えのきたけ こまつな	でんぷん あぶら あぶら さとう でんぷん
15	火	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ わかめ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう
16	水	みかん パン	○	みかんパン あきやさいのクリームシチュー フライビーンズ	とりにく ぎゅうにゅう だいず	みかん(かじゅう) たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	パン じゃがいも さつまいも あぶら でんぷん あぶら さとう
17	木	ごはん	○	ほねくのいそべあげ いりうのはな けんちんじる	ほねく あおのり おから とりにく あぶらあげ あつあげ	にんじん ほしいたけ だいこん こんにやく あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう さといも
18	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 ベーコン	トマト(かん) ほうれんそう たまねぎ しめじ にんじん	さとう でんぷん じゃがいも
21	月	ふりかえきゅうじつ					
22	火	ごはん	○	さばのこうみあげ ひじきに こんさいじる みかん	さば とりにく ひじき あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ いんげん にんじん だいこん にんじん ごぼう こんにやく みかん	でんぷん あぶら さとう さとう
11月22日は和歌山県の「ふるさと誕生日」です。さばやみかんは和歌山県の特産品です。							
23	水	きんろうかんしゃのひ					
24	木	ごはん	○	ちゅうかどんぶり あげぎょうざ	ぶたにく うずらたまご ぎょうざ	はくさい もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ しょうが あおねぎ	でんぷん あぶら あぶら
25	金	パン	○	ミートサンドパン りんごサラダ やさいスープ	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 りんご キャベツ レモンかじゅう はくさい しめじ	さとう さとう あぶら じゃがいも
28	月	ごはん	○	ぶたにくのやながわふうに ごまずあえ	ぶたにく あぶらあげ たまご	ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ ほうれんそう もやし	ふ さとう さとう ごま
29	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ ばいにくあえ さつまじる	くじらにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ こまつな ばいにく だいこん しめじ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう さつまいも
「 <small>かぜ ま こんだて</small> 風邪に負けない献立」です。ビタミンCが多い食品を食べて風邪に負けない体をつくりましょう!							
30	水	パン	○	わかやまラーメン やさいチップス	ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ にんじん ごぼう	ちゅうかめん じゃがいも 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。

☆11日(金)は、「地産地消の日の献立」、22日(火)は、「ふるさと誕生の献立」、29日(火)は、「風邪に負けない献立」です。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	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	エネルギーの 13~20%以下	エネルギーの 20~30%以下	2g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上