

10月 きゅうしょくこんだて表

A-3

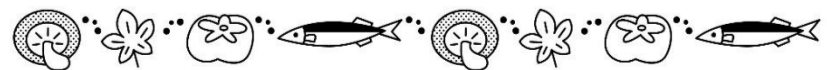


和歌山市立西脇小学校

ぎゅうにゆうは、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もとになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (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)	
2	月	ごはん	○	プルコギ わかめスープ	ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	にんにく にんじん たまねぎ たら もやし とうもろこし	さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	
3	火	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	とりにく あぶらあげ あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも	
4	水	パン	○	わふうスパゲッティ イタリアンサラダ	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら ドレッシング	
5	木	ごはん	○	いわしのかばやき さつまじる	いわし とりにく あぶらあげ みそ	しょうが だいこん しめじ あおねぎ もやし	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さつまいも	
<p>「実りの秋の献立」です。あまくておいしい秋の味覚のくりやさつまいもをいただきます。</p>								
6	金	あげパン	○	あげパン ようふうにこみ きりぼしだいこんとツナのサラダ	とりにく ツナ	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ きりぼしだいこん きゅうり にんじん	(コッパン) あぶら さとう グラニューとう じゃがいも さとう あぶら	
10	火	ごはん	○	さばのこうみあげ ごもくきんぴら みそしる	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	あおねぎ しょうが ごぼう こんにやく にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら さとう ごま	
11	水	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	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし しめじ	さとう でんぷん じゃがいも	
12	木	ごはん	○	ビビンバ しゅうまい はるさめスープ	ぶたにく しゅうまい ハム	しょうが にんにく こまつな はくさいキムチ キャベツ たまねぎ ちんげんさい にんじん ほしいたけ	ごま さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	
13	金	パン	○	いもっこのクリームに ひじきサラダ	ウインナー ぎゅうにゆう こなチーズ ひじき	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし こまつな	じゃがいも さつまいも さといも さとう ごま	
<p>「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>								
16	月	振替休日						
17	火	ごはん	○	そぼろどんぶり みそけんちんじる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん グリンピース だいこん こんにやく ごぼう あおねぎ	あぶら さとう さといも	
18	水	パン	○	しおやきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく やきぶた ちくわ かんてん ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ たら にんにく パイン(かん) みかん(かん) かき	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	
19	木	ごはん	○	あきあじカレー りんごサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しめじ エリ りんご キャベツ	じゃがいも さつまいも さとう あぶら	
20	金	パン	○	しろみざかなフライ ソテー ポパイスープ	しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゆう	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	あぶら タルトソース あぶら	
23	月	ごはん	○	じゃがぶたキムチ しおこんぶサラダ	ぶたにく しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん はくさいキムチ たら にとこんにやく きゅうり きりぼしだいこん ぱいにく	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう	
24	火	ごはん	○	かきあげ つくねじる	ちくわ あぶらあげ こんさいつくね	たまねぎ かぼちゃ にんじん ごぼう はくさい だいこん しめじ あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	
25	水	パン	○	チキンカツ ポイルキャベツ マカロニスープ	チキンカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	あぶら さとう マカロニ	
<p>みかんの皮を食べて育った和歌山県産の「みかん鶏」のチキンカツです。</p>								
26	木	ごはん	○	きざみうどん こまつなとひらてんのいためもの うめぼし	かまぼこ とりにく あぶらあげ ひらてん	えのきたけ あおねぎ もやし にんじん こまつな うめぼし	うどん さとう あぶら さとう	
<p>今日の梅干しは、「梅干しで元気!!キャンペーン」として和歌山県からプレゼントされたものです。</p>								
27	金	パン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ さやいんげん キャベツ とうもろこし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	
30	月	ごはん	○	いりどり すのもの	とりにく だいず ちくわ わかめ	しょうが にんじん ごぼう こんにやく たけのこ さやいんげん もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま	
31	火	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ちぐさあえ かきたまじる	ホキ あぶらあげ かつおぶし たまご わかめ とうふ	もやし にんじん こまつな えのきたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう あぶら でんぷん	

* 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。



* 5日(木)は「実りの秋の献立」、13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