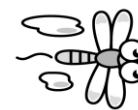


9月きゅうしょくこんだて表



A-3

和歌山市立西脇小学校

ぎゅうにゅうは、あかいのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの
おもにからだをつくるものになる
(あかいのたべもの)

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	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	○	サラダうどん ぶたキムチいため	ぶたにく	きゅうり とうもろこし しょうが にら にんじん たまねぎ はくさいキムチ	うどん あぶら さとう ごまあぶら	
3	火	ごはん	○	おやこに しおこんぶサラダ	こうやどうふ とりにく たまご わかめ しおこんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり ばいにく	さとう さとう ごま	
4	水	パン	○	チリドッグ キャベツとピーマンのソテー かぼちゃのとうにゅうスープ	フランクフルト キャベツ ピーマン ベーコン とうにゅう	キャベツ ピーマン かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	さとう あぶら	
5	木	ごはん	○	さばのこうみソース ひじきのもの かきたまじる	さば ひじき とりにく だいず とうふ たまご	しょうが あおねぎ さやいんげん にんじん えのきたけ こまつな	でんぶん あぶら さとう あぶら さとう でんぶん	
6	金	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに やさいチップス	にくだんご きゅうしょく	キャベツ たまねぎ とうもろこし しょうが しめじ ゴーヤ にんじん	はるさめ さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら ようい	
1の2はランチルーム給食です。1の2にはささみカツとパイナップルを用意しています。								
9	月	ごはん	○	キーマカレー キャベツとわかめのサラダ	とりにく ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん なす グリンピース キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら	
10	火	ごはん	○	すぶた ナムル	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほしいたけ もやし ほうれんそう	でんぶん あぶら さとう さとう ごまあぶら ごま	
11	水	パン	○	きのこのクリームスパゲッティ グリーンサラダ	ベーコン こなチーズ きゅうにゅう キャベツ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり パプリカ	スパゲッティ あぶら かんきつドレッシング	
12	木	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ごもくきんぴら みそしる	ほねく あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも	
13	金	パン	○	ミンチカツ カレー・キャベツ やさいスープ	ミンチカツ キャベツ ベーコン	キャベツ たまねぎ こまつな しめじ	あぶら さつまいも	
今日は「地産地消の日の献立」です。こまつなとさつまいもは和歌山市で収穫されたものです。								
16	月				けいろうのひ			
17	火	ごはん	○	しろみざかなのてりやき はりはりづけ つきみじる	ほき あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり しめじ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう ごま しらたまだんご さといも	
今日は「お月見の献立」です。月見汁には、月にみたてた白玉だんごとさといもが入っています。								
18	水	こくとう パン	○	ポークチャップ はるさめとひじきのサラダ	ぶたにく ひじき	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ しめじ キャベツ とうもろこし	でんぶん あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	
19	木	ごはん	○	ビбинバ しゅうまい もずくのたまごスープ	ぶたにく しゅうまい とうふ たまご もずく	しょうが はくさいキムチ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ あおねぎ	ごま さとう ごまあぶら あぶら	
20	金	パン	○	マカロニのクリームに きりぼしだいこんとツナのサラダ	ベーコン とりにく きゅうにゅう こなチーズ ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	マカロニ じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま	
23	月				ふりかえきゅうじつ			
24	火	ごはん	○	とりにくのレモンソース ごまあえ さつまじる	とりにく あつあげ みそ	レモンかじゅう ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	でんぶん あぶら さとう ごま さとう さつまいも	
25	水	パン	○	やきそば クラッシュゼリー ジュース	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	キャベツ にんじん たまねぎ もやし パインアップル(かん) おうとう(かん) みかん(かん) しろぶどうとほうれんそうのジュース	ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー	
26	木	ごはん	○	いりどり とうがんとわかめのすのもの くだもの	とりにく だいず ちくわ わかめ きょぼう	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ さやいんげん とうがん きょぼう	じゃがいも あぶら さとう さとう	
27	金	パン	○	しろみざかなフライ こふきいも ミニストローネ	しろみざかなフライ ベーコン	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ トマト(かん) しろいんげんまめ マカロニ オリーブオイル	あぶら さとう じゃがいも あぶら	
30	月	ごはん	○	にくじやが ごますあえ てづくりふりかけ	ぶたにく こまつな もやし ちりめんじやこ しおこんぶ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにゃく さやいんげん こまつな もやし さとう あぶら	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう あぶら	

13日(金)は「地産地消の日の献立」、17日(火)は「お月見の献立」です。

* 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 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