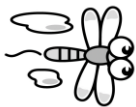


9月きゅうしょくこんだて表



A-3

和歌山市立西脇小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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のになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしを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 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 ひじきのにももの 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	でんぷん あぶら さとう あぶら さとう でんぷん
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	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 でんぷん こむぎこ あぶら
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	でんぷん 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 ぎゅうにゅう	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 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 でんぷん 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	でんぷん あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら
19	木	ごはん	○	ビビンバ 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 ぎゅうにゅう 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	でんぷん 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	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 きよほう	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 ミネストローネ	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)	あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ マカロニ オリーブオイル
30	月	ごはん	○	にくじゃが ごまずあえ てづくりふりかけ	ぶたにく ちりめんじゃこ 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	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