

10月きゅうしょくこんだてひょう



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)
1	火	わかめごはん	○	わかめごはん きざみうどん ひらてんとこまつなのいためもの	わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ひらてん	えのきたけ あおねぎ こまつな にんじん もやし	(ごはん) うどん さとう あぶら
2	水	パン	○	はくさいのクリームに ほうれんそうとコーンのサラダ いちごジャム	とりにく ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース ほうれんそう とうもろこし キャベツ	じゃがいも あぶら さとう いちごジャム
3	木	くりごはん	○	くりごはん いわしのかばやき ゆかりあえ さつまじる	いわし とりにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ あかじそ だいこん しめじ あおねぎ もやし	くり (ごはん) でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さつまいも
「 ^{みの} 実りの秋の献立」です。 ^{あき} 秋は食べ物がとてもおいしく感じられる季節です。 ^{かん} 自然のめぐみをいただきます。 ^{しぜん}							
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	ぶたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん こまつな 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	○	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 なら こんにやく きゅうり きりぼしだいこん ねりうめ	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
8	火	ごはん	○	ちくぜんに ごまあえ うめぼし	とりにく ちくわ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく ほうれんそう キャベツ うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
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。 ^{きょう} ^{うめぼ} ^{うめぼ} ^{げんき} ^{わかやまけん}							
9	水	パン	○	わかやまラーメン ツナサラダ ミニはるまき	ぶたにく やきぶた ツナ はるまき	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ キャベツ とうもろこし	ちゅうかめん さとう あぶら あぶら
10	木	ごはん	○	しろみさかなのごまみそだれ ひじきまめ かきたまじる	ほき みそ とりにく ひじき だいず とうふ たまご	にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう でんぷん
11	金	パン	○	ホットドッグ ほうれんそうのとうにゅうスープ ヨーグルト	フランクフルト ベーコン とうにゅう ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	さとう
「 ^{ちさんちしょう} 地産地消の日の献立」です。ほうれんそうは和歌山 ^{わかやまし} 市で収穫された野菜です。 ^ひ ^{こんだて} ^{しゅうかく} ^{やさい}							
14	月			スポーツの日 ^ひ			
15	火	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 エリンギ りんご キャベツ	じゃがいも さつまいも あぶら さとう あぶら
16	水	はいがパン	○	ヤンニョムチキン ナムル ちゅうかふうたまごスープ	とりにく たまご	にんにく もやし たまねぎ とうもろこし たけのこ チンゲンサイ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう
17	木	ごはん	○	しろみさかなのレモンふうみ くろごまあえ にゅうめんじる	ほき みそ かまぼこ	レモンかじゅう きりぼしだいこん こまつな もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう くろごま そうめん
18	金	パン	○	ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	にんじん グリンピース とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ)
21	月			ふりかえきゅうじつ			
22	火	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにく 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 チンゲンサイ にんじん しめじ	ごま さとう ごまあぶら はるさめ
23	水	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん) ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし みかん(かん) パインアップル(かん) おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
24	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
25	金	パン	○	いもっこのクリームに だいこんサラダ	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 だいこん みずな	じゃがいも さつまいも さといも ごま さとう あぶら
28	月	ごはん	○	はっぼうさい 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 ほししいたけ しょうが あおねぎ	でんぷん あぶら あぶら
29	火	ごはん	○	にくじゃが すのもの ひじきのふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ ひじき	しょうが こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう ごま
30	水	パン	○	チキンカツ ゆでブロッコリー ポタージュスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ブロッコリー たまねぎ にんじん	こむぎこ ぱんこ あぶら さとう じゃがいも
31	木	ごはん	○	ぶたにくのやながわふうに ごまずあえ	ぶたにく たまご あぶらあげ	ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ こまつな もやし	あぶらふ さとう ごま さとう

3日(木)は「^か実りの秋の献立」、11日(金)は「^{ちさんちしょう}地産地消の日の献立」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%	脂肪 エネルギーの 20~30%	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