

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、あかいのたべもの 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 (あかいのたべもの)	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)
3	月						
4	火	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき みそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん キャベツ あおねぎ	あぶら さとう でんぶん さつまいも
5	水	パン	○	わふうスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう
6	木	ごはん	○	さばのこうみあげ ひじきに こんさいじる	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 こんにゃく	でんぶん あぶら さとう さとう あぶら
7	金	パン	○	ミートサンドパン やさいスープ	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう しめじ	さとう パン あぶら じゃがいも
10	月	ごはん	○	とりにくのからあげ ナムル ちゅうかふうたまごスープ	とりにく たまご	しょうが もやし にんじん たまねぎ とうもろこし コーンクリーム(かん) チンゲンサイ	でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう
11	火	ごはん	○	ちくぜんに ごまあえ	とりにく ちくわ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく ほうれんそう キャベツ	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
12	水						
13	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ ぱいにくあえ 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 ぱいにく だいこん しめじ にんじん あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう さつまいも
14	金	わかやまの こむぎパン	○	ポークピーンズ グリーンサラダ	ぶたにく だいす	たまねぎ しめじ いんげん にんじん キャベツ ブロッコリー	あぶら じゃがいも さとう コーンフレーク かんきつドレッシング
17	月	キムチ チャーハン	○	キムチチャーハン あげしゅうまい とうふともやしのスープ	ぶたにく しゅうまい とうふ かまぼこ わかめ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし えのきたけ にんじん	ごまあぶら ごま さとう (ごはん) あぶら
18	火	ごはん	○	しろみざかなのてりやき きんぴらごぼう みそしる	ホキ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく グリンピース こまつな しめじ	こむぎ でんぶん あぶら さとう あぶら さとう ごま じゃがいも
19	水	パン	○	ボトフ イタリアンサラダ	ぶたにく	たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし	じゃがいも イタリアンドレッシング
20	木	ごはん	○	ぶたにくのかりんあげ きしゅうじる	ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	しょうが えのきたけ にんじん あおねぎ ぱいにく	でんぶん あぶら さとう ごま
21	金	パン	○	あきやさいのクリームシチュー フライピーンズ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす	たまねぎ にんじん ブロッコリー れんこん エリンギ	じゃがいも さつまいも あぶら でんぶん あぶら さとう
24	月						
25	火						
26	水	パン	○	ボロニアハムステーキ キャベツソテー ¹ ポパイースープ	ボロニアハム ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし	あぶら あぶら
27	木	ごはん	○	はっぽうさい あげぎょうざ	ぶたにく ぎょうざ	はくさい もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが あおねぎ	でんぶん あぶら あぶら
28	金	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 にんじん あおねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	うどん さとう ごま

* こんだて しょく やさい てんこうなど へんこう
* 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。

* 13日は「かぜに負けない献立」、14日は「地産地消の日の献立」、20日は「ふるさと誕生日の献立」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 2.0g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