

# 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となる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
3	月	ぶんかひ 文化の日					
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 でんぷん 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 こんにやく	でんぷん 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 パンこ 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	でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう
11	火	ごはん	○	ちくげんに 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 こんにやく 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	あき えんそく 秋の遠足					
13	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ ばいにくあえ 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 ばいにく だいこん しめじ にんじん あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう さつまいも
14	金	わかやまの こむぎパン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ	ぶたにく だいず	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 こんにやく グリンピース こまつな しめじ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう ごま じゃがいも
19	水	パン	○	ポトフ 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 ばいにく	でんぷん 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 フライビーンズ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	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 でんぷん あぶら さとう
24	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日					
25	火	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日					
26	水	パン	○	ポロニアハムステーキ キャベツソテー ポパイスープ	ポロニアハム 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	○	はっぼうさい 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	でんぷん 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

\* 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	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
					350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上