10月 きゅうしょくこんだてひょう

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

			1				パン・ごはんは、きいろのたべも							
∃付	曜日	主食	牛 乳	こんだて	(あかいろのたべもの)	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)							
1	水	パン		わかやまラーメン	ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ	ちゅうかめん							
'	小		O	キャベツとコーンのサラダ		とうもろこし キャベツ	さとう							
				くりごはん			くり (ごはん)							
				とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら							
2	木	くり	0	ゆかりあえ		キャベツ あかしそ								
		ごはん		あきやさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	しめじ えのき にんじん あおねぎ	さつまいも							
				みの あき こんだて	がまった。もの ・です 私は含べ物がとて主:	がん おいしく感じられる季節です。 自然のめぐみをい								
				はくさいのクリームに		たまねぎ にんじん はくさい グリンピース	じゃがいも あぶら							
3	金	パン	0	やさいのごまドレッシング		キャベツ もやし とうもろこし	さとう あぶら ごま							
	\geq				ホキ みそ	111 10 010 270520	こむぎこ でんぷん あぶら さとう こ							
6				はりはりづけ		きりぼしだいこん きゅうり もやし	さとう ごま							
	月	ごはん	0	つきみじる	 あぶらあげ	しめじ あおねぎ	さといも							
				<u> </u>										
				今日は	「お月見の献立」です。月	atia 見汁には、月にみたてたさといもが入ってい								
7				ごもくうどん	あぶらあげ かまぼこ とりにく	えのきたけ あおねぎ	うどん							
	火	ごはん	0	こまつなとひらてんのいためもの	ひらてん	もやし こまつな にんじん	あぶら さとう							
				 うめぼし										
				きょう うめぼ	うめぼ げんき	わかやまけん。	<u></u>							
					ンは、「稗十しで元気!!キ・ '	マンペーン」として和歌山県からプレゼントされた	こものです。							
8	水			ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	さとう							
		パン	0	 とうにゅうスープ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな								
				にくじゃが	ぶたにく	しょうが いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう							
9	木	ごはん	0	すのもの	わかめ	きゅうり	さとう							
				ハンバーグのデミグラスソース	<u> </u>		さとう でんぷん							
10	金	パン		こふきいも			じゃがいも							
-				コンソメスープ	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ セロリ	O \ % \ \ O O O O O O O O O							
•						7).								
3	月					スポーツの首								
14	火	ごはん	0	あきあじカレー	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	じゃがいも さつまいも あぶ							
				りんごサラダ		りんご キャベツ	さとう あぶら							
				チキンカツ	とりにく		こむぎこ パンこ あぶら さと							
15 16	-JL	はいが				 キャベツ								
	小	パン												
	\geq			やさいスープ	ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん しめじ								
	木	ごはん	0	ビビンバ	ぶたにく	しょうが にんにく こまつな はくさいキムチ キャベツ								
	\rightarrow		Ļ	はるさめスープ		たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	はるさめ							
				いもっこのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ はくさい にんじん	じゃがいも さつまいも さとい							
7	金	パン	0	だいこんサラダ	<u> </u>	だいこん みずな とうもろこし	ごま さとう あぶら							
(_			"О г	ちさんちしょう ひ こんだて 地産地消の日の献立」です。	さつまいもは和歌山市で収穫された野菜です。								
_	_													
20	月			ジリかえきゅうぎょうび 振替休業日										
				しろみざかなのレモンふうみ	ホキ	レモンかじゅう	でんぷん こむぎこ あぶら さ							
21	ılı	ごはん												
	火					もやし キャベツ	さとう ごま							
				にゅうめんじる	かまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	そうめん							
				ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん	じゃがいも さとう あぶら							
.2	水	パン	0			キャベツ とうもろこし きゅうり	フレンチドレッシング							
22	水	パン	0	コールスローサラダ										
(水木			プルコギ	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ にら	さとう あぶら はるさめ ごまあん							
\subset	\geq			プルコギ わかめスープ	わかめ とうふ かまぼこ	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし とうもろこし								
3	木	ごはん		プルコギ わかめスープ はっぽうさい	わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ にら	でんぷん あぶら							
3	\geq	ごはん	0	プルコギ わかめスープ はっぽうさい フライビーンズ	わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし とうもろこし 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 でんぷん あぶら さとう							
3	木	ごはんパン	0	プルコギ わかめスープ はっぽうさい フライビーンズ かきあげ	わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく だいず ちくわ	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし とうもろこし 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 たまねぎ かぼちゃ にんじん	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう							
3	木金	ごはんパン	0	プルコギ わかめスープ はっぽうさい フライビーンズ かきあげ ぶたじる	わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく だいず ちくわ ぶたにく とうふ みそ	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし とうもろこし 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 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 こんにゃく	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう こむぎこ あふ							
3 4 7	木金月	ごはんパン	0	プルコギ わかめスープ はっぽうさい フライビーンズ かきあげ ぶたじる マーボーどうふ	わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく だいず ちくわ ぶたにく とうふ みそ とうふ ぶたにく あかみそ	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし とうもろこし 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 たまねぎ かぼちゃ にんじん	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう こむぎこ あぶ さとう ごまあぶら でんぷん あふ							
3 4 7	木金月	ごはん パン ごはん	0	プルコギ わかめスープ はっぽうさい フライビーンズ かきあげ ぶたじる マーボーどうふ あげぎょうざ	わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく だいず ちくわ ぶたにく とうふ みそ	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし とうもろこし 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 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 こんにゃく	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう こむぎこ あふ さとう ごまあぶら でんぷん あふ							
3 4 7 8	木金月火	ぱぱん パン ごはん	0 0	プルコギ わかめスープ はっぽうさい フライビーンズ かきあげ ぶたじる マーボーどうふ あげぎょうざ ココアあげパン	わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく だいず ちくわ ぶたにく とうふ みそ とうふ ぶたにく あかみそ ぎょうざ	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし とうもろこし 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 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 こんにゃく しょうが たまねぎ あおねぎ	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう こむぎこ あぶ さとう ごまあぶら でんぷん あふ あぶら (バン) あぶら ココア グラニューとう さ							
4 7 8 8	木金月	ぱぱん パン ごはん	0 0	プルコギ わかめスープ はっぽうさい フライビーンズ かきあげ ぶたじる マーボーどうふ あげぎょうざ ココアあげパン ポトフ	わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく だいず ちくわ ぶたにく とうふ みそ とうふ ぶたにく あかみそ ぎょうざ	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし とうもろこし 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 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 こんにゃく しょうが たまねぎ あおねぎ	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう こむぎこ ある さとう ごまあぶら でんぷん ある あぶら (パン) あぶら ココア グラニューとう さ じゃがいも							
23 24 27 28	木金月火	ぱぱん パン ごはん	0 0	プルコギ わかめスープ はっぽうさい フライビーンズ かきあげ ぶたじる マーボーどうふ あげぎょうざ ココアあげパン ポトフ ひじきサラダ	わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく だいず ちくわ ぶたにく とうふ みそ とうふ ぶたにく あかみそ ぎょうざ	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし とうもろこし 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 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 こんにゃく しょうが たまねぎ あおねぎ	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう こむぎこ あえ さとう ごまあぶら でんぷん ある あぶら (パン) ぁぶら ココア グラニューとう さ じゃがいも さとう あぶら							
23 24 27 28 29	木金月火水	ごはん パン ごはん ごはん	0 0 0	プルコギ わかめスープ はっぽうさい フライビーンズ かきあげ ぶたじる マーボーどうふ あげぎょうざ ココアあげパン ポトフ ひじきサラダ	わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく だいず ちくわ ぶたにく とうふ みそ とうふ ぶたにく あかみそ ぎょうざ ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ にらもやし とうもろこしはくさい 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 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 こんにゃくしょうが たまねぎ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう こまあぶら でんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう こむぎこ あふあぶら ごまあぶら でんぷん あふあぶら (パン) あぶら ココア グラニューとう さとしゃがいも さとう あぶら コロッケ あぶら さとう							
23 24 27 28 29	木金月火	ごはん パン ごはん ごはん	0 0 0	プルコギ わかめスープ はっぽうさい フライビーンズ かきあげ ぶたじる マーボーどうふ あげぎょうざ ココアあげパン ポトフ ひじきサラダ コロッケ きりぼしだいこんのにもの	わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく だいず ちくわ ぶたにく とうふ みそ とうふ ぶたにく あかみそ ぎょうざ ぶたにく ひじき	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし とうもろこし 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 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 こんにゃく しょうが たまねぎ あおねぎ 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 きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	でんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう こむぎこ あふ あぶら でんぷん あぶら さとう こむぎこ あふ あぶら ごまあぶら でんぷん あふ あぶら ロコア グラニューとう さとじゃがいも さとう あぶら コロッケ あぶら さとう あぶら さとう							
22 23 24 27 28 29	木金月火水	ごはん パン ごはん ごはん	0 0 0 0	プルコギ わかめスープ はっぽうさい フライビーンズ かきあげ ぶたじる マーボーどうふ あげぎょうざ ココアあげパン ポトフ ひじきサラダ コロッケ きりぼしだいこんのにもの のっぺいじる	わかめ とうふ かまぼこ ぶたにくだいず ちくわ ぶたにく とうふ みそとうふ ぶたにく あかみそぎょうざ ぶたにく あぶらあげ あつあげ	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし とうもろこし 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 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 こんにゃく しょうが たまねぎ あおねぎ 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 きりぼしだいこん にんじん さやいんげん こんにゃく みずな ほししいたけ	でんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう こむぎこ あぶ さとう ごまあぶら でんぷん あぶ あぶら (パン) あぶら ココア グラニューとう さと じゃがいも さとう あぶら コロッケ あぶら さとう あぶら さとう							
23 24 27 28 29	木金月火水木	ごはん パン ごはん ごはん	0 0 0 0	プルコギ わかめスープ はっぽうさい フライビーンズ かきあげ ぶたじる マーボーどうふ あげぎょうざ ココアあげパン ポトフ ひじきサラダ コロッケ きりぼしだいこんのにもの	わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく だいず ちくわ ぶたにく とうふ みそ とうふ ぶたにく あかみそ ぎょうざ ぶたにく ひじき	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし とうもろこし 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 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 こんにゃく しょうが たまねぎ あおねぎ 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 きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	でんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう こまあぶら でんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう こむぎこ あぶ あぶら ココア グラニューとう さとじゃがいも さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶん ちゅうかめん ごまあぶら							

2日(木)は「実りの秋の献立」、6日(月)は「お月見の献立」、17日(金)は「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。

		ころ、ヘアド	テーのツタン	とり の物に	7 13 107 17 B	~ 7 0							
	エネルギー	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
学校給食	kcal	エネルギーの 13 [~] 20%	エネルギーの 20~30%	2g未満	mg	mg	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g
摂取基準	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4. 5以上