

10月きゅうしょくこんだてひょう



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となる (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)
1	水	パン	○	わかやまラーメン キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ とうもろこし キャベツ	ちゅうかめん さとう
2	木	くりごはん	○	くりごはん とりにくのからあげ ゆかりあえ あきやさいのみそしる	とりにく 	しょうが キャベツ あかしそ しめじ えのき にんじん あおねぎ	くり (ごはん) でんぶん あぶら さつまいも
3	金	パン	○	はくさいのクリームに やさいのごまドレッシング	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース キャベツ もやし とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま
6	月	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ はりはりづけ つきみじる	ホキ みそ あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり もやし しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さとう ごま さといも
今日は「お月見の献立」です。月見汁には、月にみたてたさといもが入っています。							
7	火	ごはん	○	ごもくうどん こまつなとひらてんのいためもの うめぼし	あぶらあげ かまぼこ とりにく ひらてん	えのきたけ あおねぎ もやし こまつな にんじん うめぼし	うどん あぶら さとう
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。							
8	水	パン	○	ホットドッグ とうにゅうスープ	フランクフルト とりにく とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	さとう
9	木	ごはん	○	にくじゃが すのもの	ぶたにく わかめ	しょうが いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう
10	金	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ とりにく		さとう でんぶん じゃがいも
13	月			スポーツの日			
14	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
15	水	はいがパン	○	チキンカツ ポイルキャベツ やさいスープ	とりにく ぶたにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しめじ	こむぎこ パンこ あぶら さとう
16	木	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	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 たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	ごま ごまあぶら さとう はるさめ
17	金	パン	○	いもっこのクリームに だいこんサラダ	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 だいこん みずな とうもろこし	じゃがいも さつまいも さといも ごま さとう あぶら
「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			ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日			
21	火	ごはん	○	しろみざかなのレモンふうみ ごまあえ にゅうめんじる	ホキ かまぼこ	レモンかじゅう もやし キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう ごま そうめん
22	水	パン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん キャベツ とうもろこし きゅうり	じゃがいも さとう あぶら フレンチドレッシング
23	木	ごはん	○	ブルコギ わかめスープ	ぶたにく 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	さとう あぶら はるさめ ごまあぶら
24	金	パン	○	はつぼうさい フライビーンズ	ぶたにく だいず	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 でんぶん あぶら さとう
27	月	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 さとう こむぎこ あぶら
28	火	ごはん	○	マーボーどうふ あげぎょうざ	とうふ ぶたにく あかみそ ぎょうざ	しょうが たまねぎ あおねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん あぶら あぶら
29	水	パン	○	ココアあげパン ポトフ ひじきサラダ			(パン) あぶら ココア グラニューとう さとう
30	木	ごはん	○	コロッケ きりぼしだいこんのもの のっぺいじる	ぶたにく あつあげ	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	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
31	金	パン	○	しおやきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ かんてん(かん)	キャベツ にんじん にら にんにく みかん(かん) おとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら さとう

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。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 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