



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のとなる (あかいのたべもの)	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)
1	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
「実りの秋の献立」です。秋は食べ物がとてもおいしく感じられる季節です。自然のめぐみをいただきます。							
2	金	パン	○	はくさいのクリームに こまつなとコーンのサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん こまつな どうもろこし キャベツ	じゃがいも あぶら さとう
5	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 にら いとこんにゃく きゅうり きりぼしだいこん	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
6	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 さやいんげん こんにゃく 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、「梅干して元気!!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。							
7	水	パン	○	わかやまラーメン ツナサラダ	ぶたにく やきぶた ツナ	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ キャベツ どうもろこし	ちゅうかめん さとう あぶら
8	木	ごはん	○	しろみぎかなのレモンふうみ ひじきまめ のっぺいじる	ホキ とりにく ひじき だいず あつあげ	レモンかじゅう にんじん だいこん こんにゃく みずな ほししいたけ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう さといも でんぷん
9	金	パン	○	ホットドッグ ほうれんそうのとうにゅうスープ	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 ほうれんそう	さとう
12	月			スポーツの日			
13	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
14	水	はいがパン	○	チキンカツ ポイルキャベツ ポタージュスープ	とりにく ベーコン きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん	こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも
15	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ くろごまあえ にゅうめんじる	ちくわ あおのり みそ かまぼこ	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	こむぎこ あぶら さとう くろごま そうめん
16	金	パン	○	ハンバーグのトマトソースに ポテトサラダ コンソメスープ	ハンバーグ とりにく	にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん こまつな しめじ	さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
「地産地消の日の献立」です。小松菜は和歌山市で収穫された野菜です。							
19	月			ふりかえきゅうぎょう			
20	火	ごはん	○	とりにくのからあげ ナムル はるさめスープ	とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ
21	水	パン	○	やきうどん フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ かつおぶし かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) パインアップル(かん) おうとう(かん)	うどん あぶら さとう
22	木	ごはん	○	まぐろカツ うめおかかあえ みぞしる	まぐろカツ かつおぶし あつあげ みそ	はくさい もやし ねりうめ たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん	あぶら さとう
23	金	パン	○	あきのクリームシチュー だいこんサラダ	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ だいこん みずな	さつまいも じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
26	月	ごはん	○	そばろどんぶり ぶたじる ラ・フランスゼリー	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん さやいんげん えのきたけ もやし ごぼう あおねぎ こんにゃく	あぶら さとう ラ・フランスゼリー
27	火	ごはん	○	にくじゃが すのもの じゃこのふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	しょうが いとこんにゃく たまねぎ にんじん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう
28	水	パン	○	しろみぎかなフライ こぶきいも やさしいスープ	しろみぎかなフライ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ	あぶら ノンエッグタルタルソース じゃがいも
29	木	ごはん	○	ごもくうどん ごまずあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ えのきたけ あおねぎ こまつな もやし	うどん ごま さとう
30	金	パン	○	ポトフ ごぼうサラダ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう もやし どうもろこし	じゃがいも さとう ごま

1日(木)は「実りの秋の献立」、16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 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