

11月 きゅうしょくこんだて表

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になる (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)
2	月	ごはん	○	ちくわのごまあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ しめじ	くろごま こむぎこ あぶら あぶら さとう
3	火			ぶんか ひ 文化の日			
4	水	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	キャベツ にんじん たまねぎ もやし みかん(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー
5	木	キムチ チャーハン	○	キムチチャーハン はるまき わかめスープ	ぶたにく はるまき わかめ とうふ	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら
6	金	パン	○	ハンバーグのきのこソース ゆでブロッコリー ポパイスープ	ハンバーグ とりにく きゅうにゅう	しめじ えのきたけ ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれんそう	さとう あぶら
9	月	ごはん	○	あきのコカレー 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 りんご キャベツ レモンかじゅう	じゃがいも さつまいも あぶら さとう あぶら
10	火	ごはん	○	とりてん こんぶあえ さわにわん	とりにく しおこんぶ ぶたにく	しょうが にんにく はくさい しろねぎ ごぼう だいこん にんじん	こむぎこ あぶら
11	水	わかやまの こむぎパン	○	ミートスパゲッティ イタリアンサラダ	ぶたにく 	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ にんじん	スパゲッティ あぶら コーンフレーク イタリアンドレッシング
12	木	ごはん	○	さばのこうみあげ きんぴらごぼう さつまいものみそしる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	あおねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しめじ はくさい	でんぷん あぶら さとう あぶら さとう ごま さつまいも
13	金	パン	○	きなこあげパン ポトフ はるさめとひじきのサラダ	きなこ ぶたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー とうもろこし こまつな	(パン) あぶら さとう じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら
ちさんちしょう ひ こんだて 「地産地消の日の献立」です。キャベツとブロッコリーと小松菜は和歌山市で収穫されたものです。							
16	月	ごはん	○	そばろどんぶり ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん グリンピース もやし だいこん ごぼう こんにゃく あおねぎ	あぶら さとう
17	火			あき えんそく 秋の遠足			
18	水	パン	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく だいず	しょうが はくさい あおねぎ もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ	あぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう
19	木	ごはん	○	しろみぎかなのおろしソース ひじきまめ すましじる	ホキ ひじき とりにく だいず とうふ	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	でんぷん あぶら さとう あぶら さとう でんぷん
20	金	パン	○	ジビエのブラウンシチュー ごぼうサラダ みかん	ジビエソーセージ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト(かん) ごぼう こまつな にんじん みかん	じゃがいも あぶら ごま さとう
たんじょうび こんだて 「ふるさと誕生日の献立」です。11月22日は和歌山県が誕生した日です。 わかやまけんさん ゆうめい つか こんだて 和歌山県産で有名なジビエソーセージとみかんを使った献立です。							
23	月			きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日			
24	火			ふりかえきゅうぎょう 振替休業			
25	水	パン	○	ヤンニョムチキン ピリからもやし ビーフンスープ	とりにく ぶたにく	にんにく もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう ビーフン
26	木	ごはん	○	かきあげ いなかじる	ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい こんにゃく ごぼう あおねぎ	じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら さとう
27	金	パン	○	いもっこのクリームに だいこんとブロッコリーのサラダ	とりにく きゅうにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー だいこん	じゃがいも さつまいも さとう ごま
「かぜに負けない献立」です。ビタミンC、たんぱく質が多くとれる献立になっています。しっかり食べてかぜに負けないじょうぶな体をつくりましょう。							
30	月	ごはん	○	きざみうどん きりぼしだいこんとツナのサラダ	とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ	たまねぎ えのきたけ あおねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん	うどん さとう あぶら ごま

13日(金)は「地産地消の日の献立」、20日(金)は「ふるさと誕生日の献立」、27日(金)は「かぜに負けない献立」です。

*献立に使用する野菜は、天候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 2.0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