

11月 きゅうしょくこんだて表



B-4 ブロック 和歌山市立 西和佐 小学校

きゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからのもとになる (きいろのたべもの)	
3	月	ぶ ん か の ひ						
4	火	パン	○	タイピーエン あげギョーザ	ぶたにく うすらたまご いか かまぼこ ギョーザ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ	はるさめ あぶら ごまあぶら あぶら	
タイピーエンはくまもとはしょうのちゅうかりょうりです。はるさめをいれたスープに、ゆでたまご、やさい、ぎょかいりをいためたくをのせたりょうりです。								
5	水	ごはん	○	しろみざかなフリッター だいたず みそしる	しろみざかなフリッター だいたず こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こんにやく こまつな しめじ	あぶら さとう じゃがいも	
だいたずには、みんなのからだをつくるもとになるたんぱくしつがたくさんふくまれています。								
6	木	パン	○	ホットドッグ コーンチャウダー	フランクフルト ベーコン きゅうにゆう	キャベツ たまねぎ とうもろこし とうもろこしペースト パセリ	(パン) さとう じゃがいも あぶら	
パンにフランクフルトとキャベツ、ケチャップソースを合せてホットドッグにしてたべましょう。								
7	金	ごはん	○	おやこに だいこんとくわかめのあえもの	とりにく たまご こうやどうふ くわかめ	たまねぎ いんげん あおねぎ だいこん みずな	さとう さとう あぶら ごま	
10	月	ごはん	○	きのこハンバーグ おひたし みそしる	ハンバーグ わかめ とうふ みそ	しめじ エリンギ もやし ほうれんそう にんじん あおねぎ	さとう でんぶん さとう じゃがいも	
11	火	パン	○	マーボーどうふ はるさめサラダ ブラック&ホワイト	とうふ ぶたにく、あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ジャム	
12	水	ごはん	○	サケのてりやき はりはりづけ にゆうめんじる	サケ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう そうめん	
13	木	パン	○	あげパン ポトフ フルーツサラダ	ぎゅうにく ソーセージ	たまねぎ だいこん にんじん セロリー りんご みかん(かん) キャベツ	(パン) あぶら グラニューとう じゃがいも さとう	
だいにんきメニューのあげパンです。おいしくいただきます。								
14	金	ごはん	○	にくじゃが すみそあえ いりじゃこ	ぶたにく しろみそ ちりめんじゃこ	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく いんげん こまつな はくさい	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら さとう	
17	月	日 曜 参 観 振 替 休 業 日						
18	火	パン	○	マカロニグラタン ひじきサラダ くだもの	とりにく ソーセージ こなチーズ きゅうにゆう ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし こまつな みかん	マカロニ あぶら さとう	
19	水	ごはん	○	あきあじカレー グリーンサラダ	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	じゃがいも さつまいも あぶら さとう ごま	
20	木	かきパン	○	はくさいとはるさめのスープに フィッシュビーンズ	とりにく だいたず ちりめんじゃこ	はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ ほしいたけ	はるさめ さとう でんぶん あぶら さとう	
かわりパンのひで、こんづつはかきがいりかきパンです。いつものパンにくらべてすこしあまいです。								
21	金	ごはん	○	さんまのかばやき ゆかりあえ ぶたじる	さんま ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが はくさい あかじそ ごぼう もやし こんにやく あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	
24	月	ふ り か え き ゆ う じ つ						
25	火	パン	○	とりにくのごまザンギ みかんサラダ だいこんスープ	とりにく ベーコン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん(かん) だいこん にんじん エリンギ パセリ	すりごま でんぶん あぶら さとう	
26	水	ごはん	○	ちゃんこなべ ブロッコリーのごまあえ	ぶたにく とりにくだんご あつあげ	はくさい もやし あおねぎ しめじ しゆんぎく ブロッコリー	ごま さとう あぶら	
「かぜにまけないこんだて」です。たんぱくしつやビタミンA、ビタミンCをたくさんとって、かぜにまけないじょうぶなからだをつくりましょう。								
27	木	パン	○	ポークビーンズ れんこんサラダ くだもの	ぶたにく だいたず	たまねぎ しめじ いんげん れんこん きゅうり とうもろこし みかん	じゃがいも あぶら さとう ごま	
28	金	ごはん	○	いりごなめし いもうどん なます	しらすぼし きゅうにゆう	ひろしまな きょうな だいこんのは しろねぎ ごぼう しゆんぎく こんにやく だいこん にんじん	(ごはん) ごま うどん さといも さとう さとう	
「ちさんちしょうのひのこんだて」です。しゆんぎく、だいこんがわかやましてさいばいされたものです。								



* 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。

* 26日は「かぜにまけない献立」 28日は「地産地消の日の献立」です。



学校給食 摂取基準	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
	kcal	g	エネルギーの 25~30%以下	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
640	24.0				350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	653	25.3	27.7	2.2	337	85	2.4	2.9	154	0.72	0.61	26	4.3