

9月きゅうしょくこんだて表



4ブロック

和歌山市立 西和佐 小学校

きゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです。

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)	
2	水	ごはん	○	ちくわのなんがあげ ひじきまめ みそしる きょうから2がっきのきゅうしょくがはじまります。まだまだあつひがつづくので、しっかりたべてだいりよくつけましょ。	ちくわ だいず あぶらあげ みそ	こんにやく いんげん にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	くろごま こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも	
3	木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら カクテルゼリー さとう	
4	金	ごはん	○	しろみぎかなフリッター こうやどうふのもの みそしる わかやまけんのとくさんぶつでもある ころやどうふ は、どうふをこおらせてかんどうさせたぼんしょくです。	しろみぎかなフリッター ころやどうふ あぶらあげ みそ	いんげん にんじん とうがん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう	
7	月	ごはん	○	カレーライス パインサラダ	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース パイナップル(かん) キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう	
8	火	パン	○	はっぽうさい あげギョーザ ジャム	ぶたにく うずらたまご ギョーザ	もやし はくさい テンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが	あぶら でんぶん あぶら ジャム	
9	水	ごはん	○	わかめごはん ぶたにくとにらのいためもの ひやしうどん	わかめ ぶたにく のり	しょうが にんにく にら キャベツ たまねぎ にんじん	(ごはん) ごまあぶら さとう うどん	
10	木	パン	○	きのこハンバーグ ミネストローネ くだもの ミネストローネ はイタリアリョウリで、おもにトマトをつかっただくさんのスープです。	ハンバーグ ベーコン だいず	エリンギ しめじ たまねぎ キャベツ セロリー トマトピューレー ぶどう(きよほう)	さとう でんぶん じゃがいも マカロニ	
11	金	ごはん	○	あじのころみソース ゆかりあえ みそしる	あじ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが あおねぎ キャベツ こまつな あかじそ たまねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さつまいも	
14	月	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ てづくりふりかけ	ぶたにく ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく きりぼしだいこん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう	
15	火	パン	○	とりにくのからあげ はるさめサラダ もずくスープ	とりにく もずく とうふ	とうもろこし きゅうり もやし にんじん えのきたけ	からあげこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう	
16	水	ごはん	○	ししゃものからあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ししゃも とりにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく グリンピース こまつな えのきたけ	こむぎこ あぶら さとう あぶら	
17	木	こくとう パン	○	クリームシチュー コーンサラダ かわりパンのひです。こんげつはこくとうがはいった「こくとうパン」で、いつものパンにくらべてすこしくろっぽくて、あまいです。	とりにく ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
18	金	ごはん	○	ビビンバ チンゲンサイのスープ	ぶたにく かまぼこ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ にんじん しめじ	あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	
21	月	けいろうのひ						
22	火	こくみんのきゅうじつ						
23	水	しゅうぶんのひ						
24	木	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フィッシュビーンズ	にくだんご ちりめんじゃこ だいず	キャベツ にんじん あおねぎ しょうが しめじ	はるさめ さとう でんぶん あぶら さとう	
25	金	ごはん	○	しろみぎかなのごまふうみ ごもくじる ゼリー 「ちさんちしょうのひのこんだて」です。わかやまけいさんの「こまつな・しろねぎ」をつかっています。 「おつきみのこんだて」です。おつきみのことを「じゅうごや」ともいい、ことしは27にちがじゅうごやです。あきはぞらがすんで、いちねんじゅうでおつきさまがいちばんきれいにみえます。ことしもきれいなおつきさまがみえるといひです。	しろみぎかな とりにく とうふ	ごぼう にんじん こまつな あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さといも	
28	月	ごはん	○	ホイコーロー わかめスープ	ぶたにく あかみそ わかめ かまぼこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん こんにやく もやし あおねぎ	さとう ごまあぶら あぶら ごま	
29	火	パン	○	イタリアンスパゲティ グリーンサラダ チーズ	ソーセージ ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー キャベツ きゅうり	スパゲティ あぶら さとう ごま	
30	水	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ いんげん ごぼう もやし こんにやく あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう	

* 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 g	脂肪 エネルギーの 25~30%	食塩相当量 2.5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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	647	23.9	26.6	2.0	328	81	2.2	2.8	150	0.68	0.57	22	4.1