

# 11月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 西和佐 小学校

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (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	月	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル たまごスープ わたしたちのきゅうしょくは、いろいろなひとのおかげでできあがります。かんしゃして食べましょう。	ぶたにく たまご	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	ごまあぶら ごま さとう さとう ごまあぶら でんぷん	
4	水	ごはん	○	しろみざかなのレモンソース ゆかりあえ みそしる	しろみざかな とうふ わかめ みそ	レモン キャベツ あかじそ しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	
5	木	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト 11がつまでは、りんごのひです。それにちなんだ、フルーツヨーグルトにりんごをくわえることにしました。	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト かんてん(かん)	たまねぎ もやし キャベツ りんご みかん(かん) もも(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
6	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ にゅうめんじる くじらには、わかやまけんとくさんぶつです。きゅうしょくにつかわれている「くじらにく」は、ほくせいたいへいようのちょうさほげいでほかくされた「イワシクジラ」「ニタリクジラ」です。	くじらにく しおこんぶ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ かぼちゃ しめじ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら そうめん	
9	月	ごはん	○	わかめごはん きつねうどん おひたし	わかめ あぶらあげ かまぼこ	にんじん はくさい えのきたけ あおねぎ ほうれんそう キャベツ	[ごはん] うどん さとう ごま さとう	
10	火	パン	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ ブラック&ホワイト	とうふ ぶたにく あかみそ	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 さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら チョコ	
11	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ いりうのはな かきたまじる うのはなは、おから きらず ともよばれています。だいがをやわらかくにつぶし、これをしぼったしほりかすのことで、たんぱくしつやしょくもつせんにたくさんふくまれています。	ちくわ あおのり おから ぶたにく あぶらあげ たまご	ほしいたけ あおねぎ こんにゃく ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	こむぎこ あぶら さとう でんぷん	
12	木	パン	○	クリームシチュー グリーンサラダ	ベーコン とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな みずな	あぶら じゃがいも さとう ごま	
13	金	ごはん	○	さつまいもごはん しろみざかなフリッター ぶたじる あきのたべものだいひょうでもあるさつまいもは、ビタミンシヤしょくもつせんにのおおいたべものです。	しろみざかなフリッター ぶたにく みそ	ごぼう もやし はくさい あおねぎ	[ごはん] さつまいも ごま あぶら	
16	月	<b>日曜参観振替休業日</b>						
17	火	パン	○	ポトフ ひじきサラダ くだもの わかやまけんとくさんぶつのみかんのおいしいきせつになりました。	ぎゅうにく ひじき	たまねぎ にんじん だいこん セロリ とうもろこし こまつな みかん	じゃがいも さとう	
18	水	ごはん	○	カレーライス フルーツサラダ	ぶたにく スキムミルク	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース みかん(かん) りんご キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル	
19	木	かきパン	○	はつぼうさい さつまいもチップス	ぶたにく うずらたまご むきえび いか	もやし はくさい たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ しょうが チンゲンサイ	あぶら でんぷん さつまいも あぶら	
20	金	ごはん	○	さけのごまふうみ はりはりづけ みそしる	さけ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう	
24	火	パン	○	ユーリンチー もやしスープ 「ユーリンチー」は、とりにくのからあげに「しょうが・ねぎ・す・ごまあぶら」などでつくったソースをかけたちゅうかりょうりの1つです。	とりにく	しょうが にんにく あおねぎ もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	
25	水	ごはん	○	にくじゃが ごまあえ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ほうれんそう キャベツ	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま	
26	木	パン	○	にこみハンバーグ ポイルキャベツ ポタージュ	ハンバーグ ベーコン きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	さとう でんぷん あぶら じゃがいも	
27	金	ごはん	○	ちゃんこなべ はるまき くだもの 「かぜにまけないこんだて」です。たんぱくしつやビタミンをたくさんとって、かぜにまけないじょうぶなからだをつくらしましょう。また、「ちさんちしょうのひ」で、わかやましでさいばいされた「はくさい・しんぎく・みかん」をつかっています。	ぶたにく とりだんご あつあげ はるまき	はくさい もやし しろねぎ しめじ しゅんぎく みかん	あぶら	
30	月	ごはん	○	たかなごはん いもにうどん なます	ちりめんじゃこ ぎゅうにく	たかなづけ あおねぎ ごぼう しめじ こんにゃく 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	

\* こんだて しょう やさい てんこうなど へんこう  
\* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

栄養所要量の基準	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 2.5g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	640	24.0	26.1	2.5	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	638	24.0	26.1	2.5	332	82	2.1	2.6	169	0.69	0.60	27	4.0