

9月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 西和佐小学校

きゅうじゅうは、あかのたべもの、はんごはんは、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 (あかのたべもの)	おもにからだのちよよしをとる (みどりのたべもの)	おもにむつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
2	金	ごはん	○	ハヤシライス わかめサラダ まがっさきほじりました。まだまだあつひがつづくので、しっかり食べて、だいりょくを上げましょう。	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース キャベツ きゅうり	あぶら さとう
5	月	ごはん	○	ゴーヤのかきあげ みそしる なつにたくさんしょうかくされる「ゴーヤ」を「かきあげ」にいたしました。ゴーヤのにはみそ、いちょうをしょうぶにしたり、なつパテにさらないようにするほたけがあります。	ソーセージ あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん たまねぎ ゴーヤ いんげん かぼちゃ、えのきたけ、あおなご	じゃがいも てんぷらこ あぶら
6	火	パン	○	きのこハンバーグ ミネストローネ	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 トマト	さとう あぶら でんぶ じゃがいも マカロニ
7	水	ごはん	○	あじのこうみソース ごまあえ みそしる	あじ あぶらあげ みそ	しょうが あおなご キャベツ みずな こまつな たまねぎ	こむぎこ でんぶ あぶら さとう ごま さとう さつまいも
8	木	パン	○	とりにとなすのあまず ちゅうかスープ ジャム	とりにく ぶたにく	なす たまねぎ ビーマン たけのこ もやし とうがん チンゲンサイ にんじん	でんぶ あぶら さとう ジャム
9	金	ごはん	○	わかめごはん ひやしうどん ぶたにくとにらのためもの	わかめ のり ぶたにく	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) うどん
12	月	ごはん	○	にくじやが すのもの てづくりふりかけ	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
13	火	パン	○	ちくわドッグ コンソメスープ ちくわドッグは、ちくわのてんぷら ポイルキャベツ	ちくわ ベーコン	キャベツ たまねぎ、ごまつな、にんじん、いんげん、とうもろこし	あぶら あぶら
14	水	ごはん	○	くじらのねぎみそソース つきみじる デザート	くじらにく みそ とりにく	しょうが にんにく あおなご ごぼう にんじん こまつな	でんぶ あぶら さとう さいとも しらたまだんご ゼリー
15	木	黒糖 パン	○	ナポリタン グリーンサラダ	ベーコン	にんにく たまねぎ ビーマン にんじん トマト キャベツ きゅうり みずな	スバゲティ オリーブオイル さとう ごま
16	金	ごはん	○	さんまのかばやき ゆかりあえ みそしる	さんま とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ あかじそ なす しめじ あおなご	でんぶ こむぎこ あぶら さとう ごま
20	火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライドポテト	にくだんご	キャベツ にんじん しょうが あおなご しめじ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら
21	水	ごはん	○	しろみぎかなのピリからソース こんぶあえ かきたまじる	しろみぎかな あかみそ しおこんぶ たまご かまぼこ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ あおなご	こむぎこ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら
23	金	ごはん	○	ピピンパ もずくスープ ホイコーロー わかめスープ	ぶたにく もずく とうふ ぶたにく あかみそ わかめ 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 たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが にんにく キャベツ こんにやく もやし あおなご	あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら あぶら
26	月	ごはん	○	ピーマンのつくだに なつやさいのピーマンは、カロテンなどのえいようたつばりのやさいです。にがいやにみそがにがてなむにもたべられるようにつくだににしてみました。	いとこんにやく、かつおぶし ピーマン、にんじん	ピーマン、にんじん	さとう
27	火	パン	○	とりにくのレモンソース こまつなサラダ やさしいスープ	とりにく	レモン こまつな とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ セロリ	でんぶ あぶら さとう さとう さつまいも
28	水	ごはん	○	ししゃものからあげ きりぼしだいこんのふくめに みそしる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ えのきたけ あおなご	きりぼしだいこん にんじん こんにやく グリンピース えのきたけ あおなご	こむぎこ あぶら さとう あぶら
29	木	パン	○	やさそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん[かん]	たまねぎ もやし キャベツ にんじん もも[かん] みかん[かん] ハイツ[かん]	ちゅうかめん あぶら フルーツゼリー さとう
30	金	ごはん	○	こうやどうふのたつたあげ ごまずあえ さつまいも ちさんちしょうのひです。わかやまのさいの「ほうれんそう・さつまいも・あおなご」をつかいます。	こうやどうふ とりにく、あぶらあげ、みそ	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう ごぼう、しめじ、あおなご	さとう からあげこ あぶら ごま さとう さつまいも

* 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
640	24.0	2.0	2.5	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	
今月の平均	654	24.3	26.8	2.4	323	78	2.2	2.7	142	0.87	0.56	28	3.6