

10月 きゅうしょくこんだて表



B-47ロケット 西和佐小学校

きゅうしょくは、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ものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにむつやちからの ものとなる (きいろのたべもの)
3	月			うんどうかいありかえきょうぎょうび			
4	火	パン	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ チーズ	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ しめじ いんげん ごぼう きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう
5	水	ごはん	○	てりやきハンバーグ ほうれんそうのあえもの みそしる	ハンバーグ わかめ とうふ みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ あおなご	さとう でんぶん さとう
6	木	パン	○	きのこスパゲティ ひじきサラダ ジャム	ベーコン ひじき	えのきたけ しめじ マッシュルーム にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり	スパゲティ オリーブオイル ごま さとう ジャム
きょうのスパゲティには、あしがしんの「えのきたけ」しめじ「マッシュルーム」など、色のがたかくさんばいっています。							
7	金	ごはん	○	しろみぎかなのごまみそだれ ゆかりあえ けんちんじる	しろみぎかな みそ とうふ	もやし あかじそ ごぼう こんにやく だいこん あおなご	でんぶん こむぎ あぶら さとう さといも
「けんちんじる」は、とうもろこしやひじきなどのがたかくさんばいしたものです。かきくろにある「けんちんじり」でつくられたことから、このおみそえがつけられたともいわれています。							
10	月			たいいくのひ			
11	火	パン	○	やきうどん クラッシュゼリー	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 おうとう(かん) みかん(かん) バイナップル(かん)	うどん あぶら あまなつぜりー
12	水	ごはん	○	マーボー豆腐 あげシューマイ	とうふ ぶたにく あかみそ シューマイ	しょうが たまねぎ にんじん あおなご	あぶら ごまあぶら でんぶん あぶら
13	木	ぶどうパン	○	あきあじシチュー グリーンサラダ	とりにく ベーコン きゅうりにゅう キャベツ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ こまつな	あぶら じゃがいも きつまいも さとう ごま
かわりばんこのひです。こんぱつは「おしほどう」がはいたさどうはんです。おしほくはだきまじょう。							
14	金	ごはん	○	あじのからあげ かきたまじる ごもくうどん	あじ ベーコン たまご	きりほしたいこん ビーマン しめじ こまつな たまねぎ えのきたけ	あぶら でんぶん でんぶん
17	月	ごはん	○	おひたし ひじきふりかけ	とりにく かまぼこ うずらたまご ひじき ちりめんじゃこ	えのきたけ あおなご ほうれんそう もやし	うどん さとう ごま
18	火	パン	○	ミートサンドパン こふきいも やさしいスープ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ トマトピューレー キャベツ にんじん セロリー とうもろこし	オリーブオイル パンこ さとう じゃがいも
「ミートサンドパン」です。パンにくをばさんでたべまじょう。							
19	水	ごはん	○	ちくわのてりに こうや豆腐のにも みそしる	ちくわ こうや豆腐 あぶらあげ みそ	いんげん にんじん かぼちゃ しめじ もやし あおなご	あぶら さとう さとう
20	木	パン	○	あげパン ポトフ パンサラダ	ぶたにく ソーセージ	たまねぎ にんじん だいこん セロリー キャベツ きゅうり バイナップル	(しじ) あぶら さとう グラニューとう じゃがいも さとう
21	金	くり ごはん	○	サケのごまふりかけ ほりはりづけ さつまじる	サケ とりにく あつあげ みそ	きりほしたいこん きゅうり こんにやく ごぼう にんじん あおなご	こむぎ でんぶん あぶら さとう さとう きつまいも
「おひたし」は、「あじのからあげ」です。あじは「おひたし」のあじともよばれ、おしほくは「おひたし」のさけ、やまのさけがたかくさんでまわります。							
24	月	ごはん	○	ぶたキムチいため わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ	しょうが にら たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ	さとう ごまあぶら
25	火			あきのえんぞく			
26	水	ごはん	○	カレーライス りんごサラダ	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 りんご キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう
27	木	パン	○	ほくそいクリームに かりかりごぼう	とりにく きゅうりにゅう	ほくそい たまねぎ にんじん ブロッコリー ごぼう	じゃがいも あぶら でんぶん あぶら さとう ごま
28	金	ごはん	○	おでん からしあえ うめぼし	おでん おでん うずらたまご あつあげ こんぶ うめぼし	こんにやく だいこん ほうれんそう にんじん きりほしたいこん うめぼし	じゃがいも さとう さとう
うめぼしは「うめぼし」で「けんぱん」で「だいこん」のものです。わかやまのうめぼしは「うめぼし」でつくられたものです。また、「さとう」は「さとう」のひのこんだてで、「からしあえ」の「うめぼし」は、わかやまの「うめぼし」でつくられたものです。							
31	月	ごはん	○	かぼちゃフライ かんぴょうのきんぴら みそしる	かぼちゃフライ あぶらあげ わかめ とうふ みそ	かんぴょう ごぼう にんじん いんげん えのきたけ あおなご	あぶら ごまあぶら さとう きつまいも
かんぴょうは、7-8がつまつにしょうかくした「ゆがき」のかにくむひまじょうにむき、かんどうさせたものです。ごぼうやにんじんといっしょにきんぴらにしました。							

* 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。 * 21日は「笑りの秋の献立」 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 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	638	24.2	25.9	2.1	355	84	2.3	2.9	171	0.68	0.58	24	4.3