

11月きゅうしょくこんだて表

B-4 和歌山市立 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

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のえる (みどりのたべもの)	おりにねつちからのもとになる (きいろのたべもの)
1	火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト なごやふうみそサバ なます ぶたじる	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト さば あかみそ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ かき バイナブル(かん) もも(かん) みかん(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
2	水	ごはん	○	ぶたにく きょうの「さば」は、わかやまけんて おせあげされたものです。そのさばに、あかみそソースをかかました。あかみそは、あいちけんのごみやが ゆうめいゆで、なごやふうみそさば というおせえにしました。	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ほくさい こまつな しめじ	こむぎ せんぶ あぶら さとう さとう
3	木			ぶ ん か の ひ			
4	金	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ	にんにく つちしょうが ほくさいキムチ ほうれんそう もやし しめじ たまねぎ テンゲンサイ	ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら さとう はるさめ
7	月	ごはん	○	にくじやが わかめときゅうりのすのもの なつとう	ぶたにく わかめ だいず	つちしょうが たまねぎ にんじん こんにやく いんげん きゅうり	じやがいも あぶら さとう さとう
8	火	パン	○	しろみぎかなフライ タルタルソース やさしいソー とうにゅうスープ	しろみぎかなフライ	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん	あぶら あぶら さつまいも あぶら
9	水	ごはん	○	はっほうさい はるまき	ぶたにく うずらたまご イカ	もやし ほくさい テンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ つちしょうが	あぶら あぶら せんぶ
10	木	パン	○	ブラウニングチュー やさしいサラダ	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ ほうれんそう とうもろこし	あぶら じやがいも さとう あぶら
11	金	ごはん	○	いりこなめし いもにうどん すみぞあえ	ちりめんじゃこ ぎゅうにく くわわかめ しろみそ	だいこんば きょうな ひろしまな あおなご ごぼう しゅんぎく こんにやく こまつな ほくさい	(ごはん) ごま うどん さといも さとう さとう
14	月			に ち よ う さ ん か ん ふ り か え き ゆ う ぎ よ う ひ			
15	火	パン	○	とりにくとやさしいコンソメに ごまドレッシング	とりにく わかめ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん セロリ ほうれんそう とうもろこし	さとう あぶら ごま
16	水	ごはん	○	あきのこカレー フルーツサラダ	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム みかん(かん) りんご キャベツ きゅうり	あぶら じやがいも さつまいも さとう オリーブオイル
17	木	かき パン	○	くじらケチャップがらめ ブロッコリーサラダ たまごスープ	くじら ベーコン たまご	つちしょうが にんにく ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ	せんぶ さとう あぶら せんぶ
18	金	ごはん	○	わかやまけんは、「かき」のせいさんりょうは ☆に輝いた☆ です！ そのかきをパンにゆりこんでやきあげました。 がめに みそしる こまつなじゃこいため みかん	とりにく ひらてん あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	つちしょうが だいこん にんじん こんにやく いんげん ほくさい えのきたけ あおなご こまつな みかん	さといも あぶら さとう ごまあぶら さとう
21	月	ごはん	○	きょうの「あか」は、けんていキャンペーンで わかやまけんからいただきました。わかやまけんは、あいちけんのごみやが ゆうめいゆで、なごやふうみそさば というおせえにしました。 ししやものフリッター いりうのはな にゅうめんじる いりうのはな「あから」ほしくもつせんいがたくさんはいています。からだにどってほしいよ！	おから ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ほししいたけ あおなご こんにやく たまねぎ かぼちゃ しめじ	あぶら さとう さとう そうめん
22	火	パン	○	にこみハンバーグ ジャーマンポテト だいこんスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん だいこん エリンギ とうもろこし	さとう せんぶ じやがいも
23	水			ぎ ん ろ う か ん し や の ひ			
24	木	パン	○	マカロニグラタン グリーンサラダ	とりにく ソーセージ こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	マカロニ あぶら さとう ごま
25	金	ごはん	○	とりにくのみかんソース ずろっぽ みそしる	とりにく ほねく とうふ みそ	みかんかじゅう だいこん にんじん ほくさい しめじ こまつな	せんぶ あぶら さとう さとう
28	月	ごはん	○	「写さんちしょうのひ」です。わかやまでさいばいされた「だいこん」「ほくさい」「こまつな」をつかっていま す。「ずろっぽ」は わかやまのきょうどりょうりです。じもとでたくさんとれるやさいを おだなく おいしくた べる ほうほうの一つとして せきせきのようにして、だっせりと食べていただきます。	ぶたにく とりにくだんご あつあげ	ほくさい もやし あおなご えのきたけ しゅんぎく ブロッコリー	ごま さとう あぶら
29	火	パン	○	あげばん ミネストローネ れんこんサラダ	とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ トマト れんこん きゅうり とうもろこし	(パン) あぶら さとう じやがいも スパゲティ さとう ごま
30	水	ごはん	○	さんまのかばやき ゆかりあえ のっぺいじる	さんま ちくわ	つちしょうが ほくさい あかしそ にんじん こんにやく ごぼう あおなご	こむぎ せんぶ あぶら せんぶ さとう

*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	脂質 g	食塩相当量 mg	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	24.0	24.0	2.4	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	651	24.7	26.9	2.4	339	82	2.3	2.9	171	0.69	0.61	27	3.9