

# 9月きゅうしょくこんだて表



Bブロック

和歌山市立西和佐小学校

きゅうにゅうは、あかたべもの パン・ごはんは、きいろたべもの

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 (きいろたべもの)	
1	金	<b>しぎょうしき</b>						
4	月	ごはん	○	ハヤシライス わかめサラダ	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト キャベツ きゅうり	あぶら さとう	
5	火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライビーンズ だいずには、「はたけのにく」といわれるほど、からだをつくるえいようがふくまれています。	にくだんご 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 あぶら でんぷん あぶら さとう	
6	水	ごはん	○	しろみざかなのフリッター いとこんにやくのいためもの みそしる	しろみざかなのフリッター あぶらあげ みそ	いとこんにやく にんじん ピーマン とうがん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら ごまあぶら さとう	
7	木	パン	○	やしきそば フルーツポンチ フルーツポンチのかんてんは、「てんぐさ」というかいそうからつくられています。	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん	たまねぎ もやし キャベツ にんじん 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	
8	金	ごはん	○	とりにくとなすのあまず ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	なす たまねぎ ピーマン たけのこ もやし とうがん チンゲンサイ にんじん	でんぷん あぶら さとう	
11	月	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	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	
12	火	パン	○	ホットドック コンソメスープ オレンジジュース	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし	さとう あぶら	
パンにフランクフルトとキャベツをはさんで、ホットドックにさせていただきます！								
13	水	ごはん	○	とりにくのうめずあげ やさいのごまあえ みそしる うめからできた「うめず」をつかったからあげです！さっぱりとしたからあげです♡	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん かぼちゃ えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら ごま さとう	
14	木	パン	○	クリームシチュー コーンサラダ	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	
15	金	ごはん	○	ししゃものからあげ きりぼしだいこんのものにも にゅうめんじる	ししゃも とりにく かまぼこ 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 たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら そうめん	
18	月	<b>けいろうのひ</b>						
19	火	パン	○	ナポリタン グリーンサラダ チーズ	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトビュレ キャベツ きゅうり みずな	スパゲティ オリーブオイル さとう ごま	
20	水	ごはん	○	しろみざかなのピリからソース もやしのゆかりあえ かきたまじる	しろみざかな あかみそ たまご かまぼこ	しょうが もやし あかしそ たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶらごまあぶら でんぷん	
21	木	黒糖 パン	○	きのこのハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	エリンギ しめじ キャベツ たまねぎ セロリー パセリ	さとう あぶら でんぷん じゃがいも あぶら	
22	金	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ きゅうりのちゅうかづけ	ぶたにく うずらたまご ぎょうざ	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが きゅうり	でんぷん あぶら あぶら さとう ごまあぶら	
25	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ みそしる ひじきには、きゅうにゅうのやく50倍の「てつぷん」がふくまれている、ひんげつのおほうになります。	ちくわ あおのり ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	いんげん にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう	
26	火	ナン	○	キーマカレー パインサラダ ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	あぶら カレールウ さとう	
ヨーグルトは、おなかのちようしをよくしてくれます。								
27	水	ごはん	○	わかめごはん ひやしうどん ぶたニラいため	わかめ きざみのり ぶたにく	しょうが にんにく ニラ キャベツ たまねぎ にんじん	(ごはん) うどん さとう ごまあぶら	
28	木	パン	○	さけのマリネ ごぼうスープ	さけ ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ ピーマン あかピーマン ごぼう たまねぎ にんじん パセリ	でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう あぶら	
ごぼうには、しょくもつせんいがたくさんふくまれています。おなかのそうじをしてくれます。								
29	金	ごはん	○	こうやどうふのたつたあげ ごまずあえ さつまじる 「ちさんちしょうのひ」です。きょうの、ほうれんそう・さつまいも・あおねぎはわかやましでさいばいされたものです。	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 あおねぎ	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。

\* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてきましょう。



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			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0