

10月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 西和佐小学校

ぎゅうにゅうは、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	うんどうかいふりかえきゅうぎょう					
3	火	パン	○	ミートサンドパン コーンチャウダー パンにミートソースをはさんで、たべましょう。	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト たまねぎ とうもろこし パセリ	オリーブオイル パンこ さとう じゃがいも あぶら
4	水	ごはん	○	いわしフライ こんぶあえ つきみじり おつきみゼリー 「おつきみのこんだて」です。つきみじりは、さといも・しらたまだんごを「おつきさま」にみたてています。	いわしフライ しおこんぶ とりにく	キャベツ ごぼう にんじん あおねぎ	あぶら さといも しらたまだんご
5	木	パン	○	とりにくのレモンソース やさいスープ 10がつうかは、さっかの たかむらこうたろう さんのよんだ 「レモンあいか」 にちなんで「レモンのひ」とされました。	とりにく ベーコン	レモン たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でんぷん あぶら さとう あぶら
6	金	ごはん	○	ピピンバ もずくスープ	ぶたにく もずく とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ たけのこ たまねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら
10	火	パン	○	きのこスパゲティ りんごサラダ	ベーコン	にんにく たまねぎ トマト えのきたけ しめじ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり	スパゲティ オリーブオイル さとう
11	水	ごはん	○	ししゃものからあげ ごもくまめ さつまじる	ししゃも だいず とりにく みそ	ごぼう こんにやく にんじん しめじ もやし あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう さつまいも
12	木	パン	○	すぶた フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ たけのこ みかん(かん) りんご かき	でんぷん あぶら さとう さとう
13	金	ごはん	○	おやこどんぶり みそじる	とりにく たまご とうふ わかめ みそ	たまねぎ あおねぎ にんじん こまつな しめじ	さとう
16	月	ごはん	○	なめし わかめうどん きんぴらごぼう	わかめ とりにく かまぼこ うずらたまご ぶたにく	ひろしまな きょうな だいこんば えのきたけ こまつな ごぼう にんじん グリンピース	<ごはん> うどん あぶら さとう
17	火	パン	○	にくだんごとやさいのスープに だいがくいも 「だいがくいも」は、だいがくのまえでうられていたのがはじまりで、このなまえがついたそうです。	とりにく にんだんご	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 さつまいも あぶら ごま みずあめ さとう
18	水	ごはん	○	にくじゃが すのもの うめぼし 「うめぼしでけんきキャンペーン」の「うめぼし」がつかます。うめぼしには、つかれをとる「クエンさん」がたくさんふくまれています。	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん きゅうり うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう
19	木	はいがパン	○	やきそば かりかりごぼう	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう	ちゅうかめん あぶら でんぷん あぶら さとう ごま
20	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆかりあえ かきたまじる	くじらにく とりにく とうふ たまご	しょうが にんにく あかじそ もやし たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	さとう でんぷん あぶら でんぷん
23	月	ごはん	○	わかめごはん わかやまラーメン ブロッコリーのごまがけ 「どんこつしょうゆあじ」の「わかやまラーメン」をきゅうしょくにとりいれました。わたしたちのすむわかやましでは、やたいのラーメンやおあかったようです。	わかめ ぶたにく	もやし たまねぎ キャベツ あおねぎ ブロッコリー	<ごはん> ちゅうかめん さとう ごま
24	火	あきのえんそく					
25	水	ごはん	○	カレーライス ひじきサラダ	ぶたにく ひじき	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう
26	木	パン	○	はっぼうさい あげシューマイ	ぶたにく うずらたまご いか えび シューマイ	もやし はくさい たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ	あぶら でんぷん あぶら
27	金	栗ごはん	○	さんまのかばやき かきなます みそじる 「みりのあきのこんだて」です。あきにたくさんしょうかくされるたべものをつかったきゅうしょくになっています。	さんま とうふ あぶらあげ みそ	しょうが だいこん にんじん かき ごぼう もやし あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう じゃがいも
30	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ にんじんシリシリ みそじる	ちくわ あおのり ツナ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま さつまいも
31	火	パン	○	かぼちゃシチュー みかんサラダ 「ハロウィン」は、ケルトじんによる「しゅうかくさい」がはじまりといわれ、かぼちゃでランタンをつくらたり、かそうしておいわいします。	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース しめじ キャベツ きゅうり みかん(かん)	あぶら じゃがいも ドレッシング

* 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			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0