

# 11月 きゅうしょくこんだて表



B7ブロック

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<br>(あかのたべもの)            | おもにからだのちょうしをととのえるものとなる<br>(みどりのたべもの)                | おもにねつやちからの<br>ものとなる<br>(きいろのたべもの)           |  |
|----|----|--------------------------|----|---|---|---|---|--|
| 1  | 水  | ごはん                      | ○  | たかなごはん<br>ちゃんこうどん<br>なます  | じゃこ<br>にくだんご ぶたにく あつあげ                  | たかなづけ<br>はくさい えのきたけ しゆんぎく<br>だいこん にんじん              | (ごはん) ごま<br>うどん<br>さとう                      |  |
| 2  | 木  | パン                       | ○  | マーボーどうふ<br>ちゅうかサラダ<br>いちごジャム  | どうふ ぶたにく あかみそ                           | しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ<br>こまつな とうもろこし                  | あぶら ごまあぶら でんぷん<br>はるさめ さとう ごまあぶら<br>さとう     |  |
| 3  | 金  | <b>ぶんかのひ</b>             |    |   |   |   |   |  |
| 6  | 月  | ごはん                      | ○  | がめに<br>すのもの<br>「がめに」はきゅうしゅうほくぶちほう(おもにふくおかけん)のきょうどりょうりです。                    | とりにく ひらてん<br>わかめ                        | しょうが だいこん にんじん こんにやく いんげん<br>もやし                    | さといも あぶら さとう<br>さとう                         |  |
| 7  | 火  | パン                       | ○  | やきそば<br>フルーツヨーグルト   | ぶたにく ちくわ あおのり<br>かんでん ヨーグルト             | たまねぎ にんじん もやし キャベツ<br>みかん(かん) パイナップル(かん) もも(かん)     | ちゅうかめん あぶら<br>さとう                           |  |
| 8  | 水  | ごはん                      | ○  | かきあげ<br>みそしる  | ちくわ<br>あぶらあげ とうふ わかめ みそ                 | にんじん たまねぎ いんげん<br>はくさい あおねぎ                         | さつまいも てんぷらこ あぶら さとう                         |  |
| 9  | 木  | パン                       | ○  | クリームシチュー<br>ひじきサラダ  | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>ひじき                      | たまねぎ にんじん グリンピース しめじ<br>こまつな とうもろこし                 | じゃがいも あぶら<br>さとう                            |  |
| 10 | 金  | ごはん                      | ○  | キムチチャーハン<br>ナムル<br>たまごスープ<br>にんきメニュー「キムチチャーハン」です。キムチのピリッとしたからさでしょくよくがましますね。 | ぶたにく<br>たまご                             | にんにく しょうが はくさいキムチ<br>ほうれんそう もやし<br>たまねぎ にんじん チンゲンサイ | (ごはん) ごまあぶら ごま さとう<br>ごまあぶら さとう<br>でんぷん     |  |
| 13 | 月  | ごはん                      | ○  | ししゃものからあげ<br>いりうのはな<br>にゅうめんじる  | ししゃも<br>おから とりにく<br>あぶらあげ みそ            | にんじん ほしいたけ あおねぎ こんにやく<br>たまねぎ かぼちゃ しめじ              | こむぎこ あぶら<br>さとう<br>そうめん                     |  |
| 14 | 火  | パン                       | ○  | ポークビーンズ<br>こまつなサラダ<br>くだもの  | ぶたにく だいず                                | たまねぎ しめじ いんげん<br>こまつな キャベツ とうもろこし<br>みかん            | じゃがいも あぶら<br>さとう                            |  |
| 15 | 水  | ごはん                      | ○  | あきのごカレー<br>グリーンサラダ<br>あきにおいしい「さつまいも」や「しめじ・エリンギ」などのきのこがはいった「あきのごカレー」です。      | ぎゅうにゅう                                  | にんじん たまねぎ しめじ エリンギ<br>キャベツ きゅうり                     | あぶら じゃがいも さつまいも<br>さとう                      |  |
| 16 | 木  | ぶどう<br>パン                | ○  | みそラーメン<br>やさしいチップス<br>かわりパンのひです。こんげつは「ほしぶどう」がはいった「ぶどうパン」です。おいしくいただきます。      | ぶたにく みそ あかみそ                            | とうもろこし キャベツ もやし あおねぎ<br>にんじん ごぼう                    | ちゅうかめん<br>じゃがいも あぶら                         |  |
| 17 | 金  | ごはん                      | ○  | しろみざかなのごまみそだれ<br>ゆかりあえ<br>のっぺいじる  | しろみざかな みそ<br>ちくわ あつあげ                   | もやし あかじそ<br>にんじん こんにやく あおねぎ                         | でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま<br>さといも でんぷん           |  |
| 20 | 月  | <b>どようさんかんふりかえきゅうぎょう</b> |    |   |   |   |   |  |
| 21 | 火  | パン                       | ○  | きのこハンバーグ<br>こふきいも<br>やさしいスープ  | ハンバーグ<br>ベーコン                           | しめじ エリンギ<br>たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし                 | さとう でんぷん<br>じゃがいも<br>あぶら                    |  |
| 22 | 水  | ごはん                      | ○  | サケのごまふうみ<br>はりはりづけ<br>みそしる<br>11がつ22にちは「ふるさとたんじょうび(わかやまけん)」です。              | サケ<br>あぶらあげ とうふ わかめ みそ                  | きりぼしだいこん こまつな にんじん<br>はくさい あおねぎ                     | こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま<br>さとう                 |  |
| 23 | 木  | <b>きんろうかんしゃのひ</b>        |    |   |   |   |   |  |
| 24 | 金  | ごはん                      | ○  | おでん<br>ごますあえ<br>いりじゃこ   | とりにく ひらてん ちくわ あつあげ<br>うずらたまご こんぶ<br>じゃこ | こんにやく だいこん<br>キャベツ ほうれんそう                           | じゃがいも さとう<br>ごま さとう<br>あぶら さとう              |  |
| 27 | 月  | ごはん                      | ○  | ほねくのいそべあげ<br>ひじきのにもの<br>みそしる  | ほねく あおのり<br>ひじき とりにく<br>あぶらあげ みそ        | こんにやく にんじん たけのこ グリンピース<br>もやし ごぼう はくさい あおねぎ         | こむぎこ あぶら<br>あぶら さとう                         |  |
| 28 | 火  | パン                       | ○  | マカロニグラタン<br>パインサラダ<br>ヨーグルト   | とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト              | たまねぎ にんじん ブロッコリー<br>キャベツ きゅうり パイナップル                | マカロニ あぶら<br>さとう<br>さとう                      |  |
| 29 | 水  | ごはん                      | ○  | さばのごうみソース<br>こうやどうふのもの<br>みそしる  | さば<br>こうやどうふ<br>あぶらあげ みそ                | しょうが あおねぎ<br>いんげん にんじん<br>かぼちゃ しめじ もやし あおねぎ         | こむぎこ でんぷん あぶら さとう<br>さとう                    |  |
| 30 | 木  | パン                       | ○  | あげパン<br>ポトフ<br>れんこんサラダ  | ぶたにく ソーセージ                              | たまねぎ だいこん にんじん セロリー<br>れんこん きゅうり とうもろこし             | (パン) グラニューとう さとう あぶら<br>じゃがいも あぶら<br>さとう ごま |  |



\* 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。

\* 24日は「かぜにまけない献立」「地産地消の日のこんだて」です。



| 学校給食<br>摂取基準 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂肪<br>エネルギーの<br>25~30% | 食塩相当量<br>2.5g未満 | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μgRE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|--------------|---------------|------------|------------------------|-----------------|-------------|--------------|---------|----------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
|              | 640           | 24.0       |                        |                 | 350         | 80           | 3.0     | 2.0      | 170           | 0.40         | 0.40         | 20          | 5.0       |