

# 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

ぎゅうじゅうは、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 (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 (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの ものとなる (きいろのたべもの)	
1	木	パン	○	マーボーはるさめ ちゅうかサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ もやし きゅうり	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん しろごま さとう ごまあぶら	
2	金	ごはん	○	サケのごまふうみ やさいのあまず みそしる	サケ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	だいこん こまつな はくさい あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さとう	
5	月	ごはん	○	きつねうどん いためなます	とりにく ナルト あぶらあげ ひじき ひらてん	えのきたけ あおねぎ れんこん にんじん いんげん こんにやく	さとう うどん あぶら さとう ごまあぶら	
いためなますは、いためものに「す」がはいているため、あっさりもしてごくがあるこんだてです。								
6	火	パン	○	はっぼうさい はるまき	ぶたにく	もやし はくさい ビーマン たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ つちしょうが	でんぶん あぶら はるまき あぶら	
7	水	ごはん	○	がめに てづくりふりかけ すのもの	とりにく ひらてん ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし わかめ	つちしょうが だいこん にんじん こんにやく いんげん きゅうり	さといも あぶら さとう しろごま さとう さとう	
8	木	パン	○	ポークビーンズ こまつなサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん こまつな キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
9	金	ごはん	○	さばのこうみソース すろっぽだいこん みそしる	さば ひらてん あぶらあげ みそ	つちしょうが あおねぎ だいこん にんじん かぼちゃ しめじ もやし あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう ごまあぶら	
さばは、わかやまけんよりいただきました。あおみざかなのなかまで、ちをきれいにしたり、のうのはたらきをよくするえいようがあります。								
12	月	ごはん	○	ぶたにくとこんさいのピリからいため もずくじる	ぶたにく もずく とうふ ナルト みそ	チンゲンサイ にんじん れんこん しろねぎ エリンギ みずな	ごまあぶら さとう	
もずくは、かいそうのなかまでです。ゆるゆるとしためりか、おなかのちょうしをよくし、おなかのなかをそうじしてくれます。								
13	火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおりの かんてん ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ みかん(かん)パイン(かん)おうとう(かん)	ちゅうかそば あぶら さとう	
14	水	ごはん	○	あきあじカレー はくさいのサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく はくさい チンゲンサイ にんじん	じゃがいも さつまいも あぶら さとう あぶら	
あきあじカレーには、あきにおいしくなるたべものがたくさんはっています。								
15	木	ぶどう パン	○	タッカンジョン パンサンスー ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	にんにく あおねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし ニラ もやし えのきたけ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	
タッカンジョンは、かんこくふうのからあげで、パンサンスーははるさめのサラダです。								
16	金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ いりうのはな のっぺいじる	ホキ みそ おから とりにく ちくわ あつあげ	にんじん ほしいたけ あおねぎ こんにやく しろねぎ こんにやく	でんぶん こむぎこ あぶら さとう しろごま さとう さといも でんぶん	
19	月			<b>ふりかえきゅうぎょうび</b>				
20	火	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに じゃがいものきんぴら / みかん	にくだんご	はくさい にんじん つちしょうが あおねぎ ほしいたけ こんにやく ごぼう あかビーマン / みかん	さとう じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	
みかんはわかやまけんよりいただきました。ビタミンCをとってねんまくをつよくしてかぜにまけないようにしましょう。								
21	水	ごはん	○	ビビンバ ナムル わかめスープ	ぶたにく いとこまぼこ わかめ とうふ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん こまつな もやし あおねぎ	あぶら しろいりごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	
ビビンバの「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんというひです。ピリっとしたからみとすっぱさがごはんをおいしくしてくれます。								
22	木	パン	○	あじのフリッター かぼちゃのとうにゅうポタージュ ブロッコリーサラダ	あじのフリッター ベーコン とうにゅう	かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ ブロッコリー	あぶら さとう しろごま	
23	金			<b>きんろうかんしゃのひ</b>				
26	月	ごはん	○	ハンバーグのトマトソース ソテー コンソメスープ	ハンバーグ ぶたにく	トマトダイス(かん) プルーンペースト たまねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ にんじん セロリー	さとう あぶら でんぶん あぶら	
27	火	ココア パン	○	ポトフ ごぼうサラダ	/ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう きゅうり	あぶら ココア グラニューとう さとう / じゃがいも さとう	
28	水	ごはん	○	かつおのトマトソース ほうれんそうのおひたし こんさいじる	かつお みそ	つちしょうが あおねぎ ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう こんにやく みつば	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	
「かぜにまけないこんだて」です。かつおは、ふだんしょくじでとることがむずかしいつぶんというえいようがとれるさかなです。								
29	木	パン	○	マカロニグラタン りんごサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん りんご キャベツ りんごピューレー	マカロニ あぶら さとう あぶら	
30	金	ごはん	○	おでん すのもの	とりにく ひらてん ちくわ あつあげ こんぶ わかめ	こんにやく だいこん キャベツ	じゃがいも さとう さとう	
「ちさんちしょうのひのこんだて」です。わかやましないさんのやさいは、だいこんとキャベツです。								



\* 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。



\* 28日は「かぜにまけない献立」、30日は「地産地消の日のこんだて」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
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0