

9月 きゅうしょくこんだて表



Bブロック 和歌山市立

小学校

きゅうにゅうは、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)
1	火	パン	○	カレーうどん キャベツソテー	ぶたにく あぶらあげ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ とうもろこし	うどん あぶら あぶら
2	水	ごはん	○	ししゃものからあげ いとこんにやくのいためもの みそしる	ししゃも あぶらあげ とうふ みそ	いとこんにやく にんじん ピーマン こまつな きりぼしだいこん あおねぎ	こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも
3	木	パン	○	きのこハンバーグ こふきいも やさしいスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト(かん) エリンギ しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし パセリ	さとう でんぶ あぶら じゃがいも
4	金	ごはん	○	はつぼうさい きゅうりのしょうがづけ	ぶたにく うずらたまご こんぶ	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 つちしょうが きゅうり つちしょうが	あぶら でんぶ さとう
7	月	ごはん	○	おやこに いためなます	とりにく たまご ひじき	たまねぎ いんげん あおねぎ にんじん れんこん こんにやく	ふ さとう あぶら さとう ごまあぶら
8	火	パン	○	チリコンカン ごぼうスープ	きゅうにく ぶたにく だいず ベーコン きゅうにゅう	なす たまねぎ ピーマン トマト(かん) ごぼう たまねぎ パセリ	あぶら さとう あぶら
9	水	ごはん	○	ホイコーロー もずくスープ	ぶたにく あかみそ もずく たまご とうふ	つちしょうが キャベツ ピーマン たまねぎ エリンギ にんじん えのきたけ しろねぎ	あぶら さとう
10	木	パン	○	しろはなまめクロッケ ポイルキャベツ にくだんごスープ	にくだんご	キャベツ しめじ にんじん チンゲンサイ しろねぎ	しろはなまめクロッケ あぶら はるさめ
11	金	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きりぼしだいこんとツナのごまあえ みそしる	とりにく ツナ あぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん かぼちゃ あおねぎ	こむぎこ でんぶ あぶら ごま さとう あぶら
14	月	ごはん	○	にくじゃが ごまあえ いりじゃこ	きゅうにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん いんげん いたこんにやく ほうれんそう もやし	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう さとう
15	火	パン	○	マーボー豆腐 あげぎょうざ ジャム	とうふ ぶたにく あかみそ ぎょうざ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	あぶら ごまあぶら でんぶ あぶら ジャム
16	水	ごはん	○	ハヤシライス こまつなサラダ	ぶたにく	たまねぎ しめじ グリンピース トマト(かん) こまつな にんじん とうもろこし	あぶら さとう
17	木	パン	○	やさそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
18	金	ごはん	○	ほねくでんぶら ひじきのにもの みそしる	ほねく とりにく ひじき あぶらあげ みそ	こんにやく にんじん なす たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
「ほねく」は、「たちうお」をほねごとすりつぶしたすりみでつくった、わかやまけんありだしのとくさんひんです。							
21	月						
22	火						
23	水	ごはん	○	わかめごはん ぶたにらいため ひやしうどん	わかめ ぶたにく のり	つちしょうが にんにく にら キャベツ たまねぎ にんじん	(ごはん) さとう ごまあぶら うどん
24	木	こくとう パン	○	クリームシチュー コールスローサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
かわりパンのひです。こくとうパンの「こくとう」は、サトウキビのしほりじるをにつめてつくる、くろいさとうのことです。							
25	金	ごはん	○	さけのからあげ ほうれんそうのおひたし かきたまじる	さけ たまご かまぼこ	ほうれんそう もやし とうがん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう でんぶ
「ちさんちしょうのひのこんだて」です。きょうの「ほうれんそう・とうがん」は、わかやましでさいばいされたものです。							
28	月	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ だいず わかめ	つちしょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう
29	火	パン	○	ナポリタン イタリアンサラダ 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 トマトピューレー キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング
30	水	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ゆかりあえ おつきみじる	しろみざかな みそ とりにく	もやし あかじそ だいこん しめじ あおねぎ こんにやく	でんぶ こむぎこ あぶら さとう ごま さといも
8がつ15にち(わかしのこよみで)のことを「ちゅうしゅうのめいげつ」または「じゅうごや」といいます。このひのまんげつはいちねんでもっともうつくしいといわれてきました。「じゅうごや」には、つきにみたてた「おだんご」やいねにみたてた「すすき」、そしてさといもやくだものなどをつきにおどなえて、あきのしゅうかくをかんしゅします。							

* 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。

* 25日は「地産地消の日の献立」、30日は「お月見の献立」です。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上