

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)	おもにのちやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	木	パン	○	にこみハンバーグ ふわふわスープ	ハンバーグ ベーコン たまご こなチーズ	にんじん パセリ	さとう でんぶん ばんこ
10がつにやりました。たべものやえいようのことをして、すききらいせずに、しっかりたべまじょう。							
2	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん いんげん にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう
5	月			振替休日			
6	火	パン	○	わかやまラーメン にんじんシリシリ 	ぶたにく ツナ	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら ごま
と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。							
7	水	ごはん	○	しろみざかなのフリッター おひたし さつまじる	しろみざかなフリッター とりにく みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう もやし あおねぎ	あぶら さとう さつまいも
8	木	パン	○	とりにくのからあげ はるさめサラダ もやしスープ	とりにく なると	チンゲンサイ とうもろこし もやし たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	からあげこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
9	金	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 しおこんぶ かつおぶし	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
12	月	ごはん	○	ししゃものからあげ ごもくきんぴら みそしる	ししゃも ぶたにく とうふ わかめ みそ	ごぼう こんにやく にんじん グリンピース こまつな しめじ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
13	火	パン	○	ミートスパゲッティ グリーンサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり	スパゲッティ オリーブオイル さとう
14	水	ごはん	○	いりどり ごまあえ	とりにく ちくわ	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん キャベツ にんじん	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
15	木	パン	○	フィッシュバーガー マカロニスープ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	あぶら タルタルソース じゃがいも アルファベットマカロニ
パンに、しろみフライとキャベツとタルタルソースをばさんでいただきます。							
16	金	ごはん	○	カレーライス りんごサラダ 	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご キャベツ りんごピューレ	じゃがいも あぶら さとう あぶら
19	月	ごはん	○	ゆかりごはん ごもくうどん おかかあえ	とりにく あぶらあげ なると かつおぶし	あかじそ えのきたけ あおねぎ にんじん こまつな	うどん さとう
20	火	パン	○	ポロニアハムのトマトソース ポイルキャベツ コンソメスープ	ポロニアハム ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ パセリ	でんぶん あぶら さとう あぶら
21	水	ごはん	○	ぶたキムチいため もずくスープ	ぶたにく もずく なると	しょうが ニラ たまねぎ キャベツ はくさいキムチ たけのこ チンゲンサイ もやし	さとう ごまあぶら
ぶたキムチ、ごはんがすすむおかずですね。							
22	木	はいが パン	○	あきあじシチュー やさいのごまドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも さつまいも あぶら さとう ごま あぶら
23	金	ごはん	○	さけのてりやき いそかあえ みそしる	さけ きざみのり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう しゅんぎく にんじん しめじ	でんぶん あぶら さとう さとう
「ちさんちしょうのひのこんだて」です。ほうれんそう・しゅんぎく・みかんが、わかやましでしょうかくされたものです。							
26	月	ごはん	○	マーボーはるさめ あげシューマイ	とうふ ぶたにく あかみそ シューマイ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	はるさめ あぶら でんぶん ごまあぶら あぶら
27	火	パン	○	はくさいのクリームに カリカリごぼう	とりにく ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー ごぼう	じゃがいも あぶら でんぶん あぶら さとう ごま
ごぼうには、とくゆうのはごたえと、かおりがあります。しょうもつせんいをおおくおくので、べんひのよぼうにやくたちます。							
28	水	ごはん	○	おでん こんぶあえ	とりにく ひらてん あつあげ しおこんぶ	こんにやく だいこん にんじん はくさい	じゃがいも さとう
29	木	パン	○	かぼちゃフライ ソテー やさいスープ	かぼちゃフライ ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	あぶら あぶら あぶら
30	金	くり ごはん 	○	さんまのかばやき はりはりづけ みそしる	さんま とうふ あぶらあげ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら
「みど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つたきゅうしょくになっています。							

* 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。

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	13~20%	20~30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0