

11月 きゅうしょくこんだて表

Bブロック 和歌山市立 西和佐 小学校

きゅうにゆうは、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 | ごはん | ○ | きつねうどん いためなます | とりにく なんと あぶらあげ ひじき ひらてん | エリンギ あおねぎ れんこん にんじん いんげん こんにやく | うどん さとう あぶら さとう ごまあぶら | |
| 3 | 火 | | | 文化の日 | | | | |
| 4 | 水 | ごはん | ○ | マーボー豆腐 ちゅうかサラダ | 豆腐 ぶたにく あかみそ | しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ トウモロコシ | あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら | |
| 5 | 木 | パン | ○ | ちくわドッグ やさいスープ | ちくわ あおのり ベーコン | キャベツ にんじん トウモロコシ たまねぎ ごまつな | こむぎこ あぶら | |
| ちくわドッグは、ちくわのてんぷらとキャベツをパンにはさんでたべましょう。 | | | | | | | | |
| 6 | 金 | ごはん | ○ | にくじやが ごまあえ | ぶたにく | しょうが たまねぎ にんじん こんにやく | じゃがいも さとう あぶら ごま さとう | |
| 9 | 月 | ごはん | ○ | ちくぜんに ずのもの | とりにく ちくわ わかめ | しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし | さといも あぶら さとう さとう | |
| 10 | 火 | あげパン | ○ | ポトフ みかんサラダ | ぶたにく ソーセージ | たまねぎ にんじん だいこん セロリー キャベツ きゅうり みかん(かん) | パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも さとう | |
| 11 | 水 | ごはん | ○ | おやこどん さんしょくびたし | とりにく たまご | たまねぎ あおねぎ いんげん はくさい にんじん ごまつな | ふ さとう さとう | |
| 12 | 木 | パン | ○ | ナポリタン イタリアンサラダ | ベーコン | 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 トウモロコシ | スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング | |
| 13 | 金 | ごはん | ○ | ほねくのいそべあげ きりぼしだいこんのもの にゅうめんじる | ほねく あおのり とりにく あぶらあげ | きりぼしだいこん いんげん にんじん にんじん たまねぎ あおねぎ | こむぎこ あぶら あぶら さとう そうめん | |
| 16 | 月 | ごはん | ○ | とりにくのうめずあげ おかがあえ みそじる | とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ | はくさい たまねぎ あおねぎ | こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも | |
| 17 | 火 | パン | ○ | ポークビーンズ ごぼうサラダ | ぶたにく だいず | たまねぎ しめじ いんげん ごぼう きゅうり | じゃがいも あぶら さとう ごま | |
| 18 | 水 | ごはん | ○ | カレーライス ピクルス | ぶたにく | しょうが たまねぎ にんじん グリンピース だいこん にんじん レモン(かじゅう) | じゃがいも あぶら さとう | |
| 19 | 木 | ぶどう パン | ○ | マカロニグラタン やさしいごまドレッシング | とりにく こなチーズ きゅうにゆう | たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり | マカロニ あぶら ごま さとう あぶら | |
| 20 | 金 | ごはん | ○ | さばのこうみソース ばいにくあえ こうやどうふのみそじる | さば こうやどうふ あぶらあげ わかめ みそ | しょうが あおねぎ れんこん ばいにく はくさい だいこん あおねぎ | でんぶん あぶら さとう さとう | |
| 「ふるさと誕生の献立」です。11月22日は、わかやまけんがたんじょうしたひです。 さばは、わかやまけんからいただいたものです。 | | | | | | | | |
| 23 | 月 | | | 勤労感謝の日 | | | |  |
| 24 | 火 | パン | ○ | キノコのハンバーグ ほうれんそうスープ | ハンバーグ ベーコン | エリンギ しめじ ほうれんそう トウモロコシ たまねぎ にんじん | さとう あぶら でんぶん | |
| 25 | 水 | ごはん | ○ | ちゃんこに ブロッコリーのマヨネーズいため みかん | ぶたにく とりだんご あつあげ かつおぶし | はくさい もやし あおねぎ しめじ しゅんぎく ブロッコリー みかん | マヨネーズ | |
| 「風邪に負けず健立」です。みかんは、わかやまけんからいただいたさきませした。みかんには、ビタミンCがたっぷりふりまかれています。 | | | | | | | | |
| 26 | 木 | パン | ○ | しろみさかなのフライ ポイルキャベツ かぼちゃのポタージュ | しろみフライ ベーコン とうにゆう | キャベツ かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ | あぶら タルトソース | |
| 27 | 金 | ごはん | ○ | くじらのたつたあげ こんぶあえ みそじる | くじらにく しおこんぶ あぶらあげ わかめ みそ | しょうが にんにく キャベツ たまねぎ はくさい えのきたけ | さとう でんぶん あぶら | |
| 「地産地消の日の献立」です。キャベツとはくさいは、わかやましでさいばいされたものをつかっています。 | | | | | | | | |
| 30 | 月 | ごはん | ○ | おでん ぼんずあえ | とりにく ひらてん ちくわ あつあげ こんぶ ツナフレーク | こんにやく だいこん にんじん ほうれんそう | じゃがいも さとう | |

* 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。

* 20日は「ふるさと誕生の献立」、25日は「風邪に負けず健立」、27日は「地産地消の日の献立」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 |