

ぎゅうにゅうは、あかいのたべもの 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ものになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
1	げつ月	パン	○	しろみさかなフライ	しろみさかなフライ		あぶら	
				ラトウイユ	ベーコン	たまねぎ なす ピーマン パプリカ スズキニ トマト(かん) にんにく	オリーブオイル さとう	
				コンソメスープ	とりにく	もやし キャベツ しめじ		
				今月の目標は、「食事作法を身につけよう」です。正しいお箸の持ち方や食べる時の姿勢を意識してみましょう。				
2	か火	ごはん	○	ひやしきつねうどん	あぶらあげ	あおねぎ	うどん さとう	
				ごもくきんぴら	かまぼこ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん ほししいたけ	あぶら さとう ごま	
3	すい水	ごはん	○	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ	さとう でんぷん	
				はりはりづけ		きりぼしだいこん こまつな にんじん	さとう	
				みそしる	とうふ わかめ みそ	はくさい	ふ	
4	もく木	ごはん	○	ぶたキムチいため	ぶたにく	しょうが はくさいキムチ たまねぎ にら キャベツ	ごまあぶら さとう	
				ワンタンスープ		しょうが チンゲンサイ にんじん もやし ほししいたけ	ワンタン ごまあぶら	
5	きん金	パン	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう	
				こまつナサラダ	ツナ	こまつな どうもろこし もやし	さとう	
				とうがんスープ	ぶたにく	にんじん とうがん キャベツ しめじ		
				今日は、「地産地消の日の献立」です。小松菜と冬瓜は、和歌山市内で収穫されたものです。				
8	げつ月	パン	○	ブラウンシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	じゃがいも あぶら	
				やさいのごまドレッシング		キャベツ にんじん どうもろこし	さとう あぶら ごま	
9	か火	ごはん	○	かきあげ	ほねく	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう もやし こんにゃく あおねぎ		
10	すい水	ごはん	○	トリニータどん	とりにく	しょうが にんにく にら たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	
				もずくスープ	もずく とうふ	もやし にんじん えのきたけ チンゲンサイ		
11	もく木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにゃく	じゃがいも あぶら さとう	
				ごまずあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	
				あじつけのり	あじつけのり			
12	きん金	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	さとう	
				かぼちゃのポタージュ	ベーコン きゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	ポタージュのもと	
パンにフランクフルトとキャベツをはさんで食べましょう。								
15	げつ月	敬老の日						
16	か火	ごはん	○	うめさっぱりしょうがいため	ぶたにく	しょうが たまねぎ もやし にんじん ばいにく	あぶら さとう	
				にゅうめんじる	かまぼこ あぶらあげ	しめじ あおねぎ	そうめん	
17	すい水	ごはん	○	マーボーなす	ぶたにく とうふ あかみそ	なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	
				ナムル		もやし チンゲンサイ	さとう ごまあぶら	
18	もく木	ごはん	○	こぎつねごはん	あぶらあげ とりにく	にんじん いんげん	(ごはん) あぶら さとう	
				いかのてんぷら	いかのてんぷら		あぶら	
				すましじる	わかめ かまぼこ	こまつな えのきたけ	ふ	
				こぎつねごはんは、細かく切った油揚げが入った混ぜごはんです。きつねの好物が油揚げだという昔話に由来しています。				
19	きん金	こくとうパン	○	ミートスパゲッティ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	スパゲッティ あぶら	
				イタリアンサラダ		キャベツ ブロッコリー	イタリアンドレッシング	
22	げつ月	土曜参観の振替休業日						
23	か火	秋分の日						
24	すい水	ごはん	○	キーマカレー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん)	じゃがいも あぶら	
				パインサラダ		キャベツ パインアップル(かん)	さとう	
25	もく木	ごはん	○	あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ にんじん ピーマン	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう あおねぎ		
26	きん金	パン	○	れいめん	ハム	にんじん もやし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら	
29	げつ月	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん	じゃがいも あぶら さとう	
				はるさめサラダ	ハム	チンゲンサイ どうもろこし	はるさめ さとう	
				ジャム			いちごジャム	
30	か火	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら	
				こんぶあえ	しおこんぶ	もやし こまつな		
				ざつまいものみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ あおねぎ	ざつまいも	
				鯨肉は、たんぱく質、鉄分、ビタミンAなどの栄養が豊富に入っています。				

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上