

10月 きゅうしょくこんだて表



A-1

和歌山市立 野崎西 小学校

きゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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 (あかいろのたべもの)	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	水	ごはん	○	そばろどん	とりにく たまご	つちしょうが にんじん いんげん	あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく みそ	にんじん こんにやく もやし はくさい	
2	木	くりごはん	○	くりごはん			くり (ごはん)
				とりにくのうめずあげ みそしる	とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな しめじ	こむぎこ でんぷん あぶら
3	金	パン	○	はっぱうさい	ぶたにく	はくさい もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほしいいたけ つちしょうが あおねぎ	でんぷん あぶら
				あげシューマイ	シューマイ		あぶら
6	月	パン	○	うさちゃんハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん
				ちゅうかスープ	ぶたにく	つちしょうが チンゲンサイ にんじん	でんぷん ごまあぶら
				おつきみだんご	きなこ		しらたまだんご さとう
今日は、十五夜です。「お月見の献立」になっています。この月の満月が、一年の中でとくに美しいことから「中秋の名月」ともいわれます。							
7	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら
				ゆかりあえ かきたまじる		キャベツ あかしそ にんじん ほうれんそう えのきたけ	
8	水	ごはん	○	さばのうめこうみあげ	さば	ばいにく あおねぎ	でんぷん
				おかかあえ	かつおぶし	もやし ほうれんそう	さとう
				さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう	さつまいも
9	木	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	つちしょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう	じゃがいも あぶら さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい ちんげんさい	
				うめぼし		うめぼし	
「梅干して元気!!キャンペーン」として和歌山県の梅干しが提供されます。おいしい梅干しをあじわってください。							
10	金	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら
				かきいりフルーツポンチ	かんてん (かん)	かき おとう (かん) パインアップル (かん) みかん (かん)	さとう
地産地消の日の献立です。「かき」は、和歌山市で栽培、収穫されたものを使っています。							
13	月	ス ポ ー ツ の ひ					
14	火	ごはん	○	しろみぎかなのレモンだれ	ホキ	レモンかじゅう	でんぷん こむぎこ さとう あぶら
				ひじきまめ	とりにく ひじき だいず	にんじん いんげん	さとう
				にゅうめんじる	かまぼこ	たまねぎ にんじん ほしいいたけ あおねぎ	そうめん
15	水	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	つちしょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ	いりごま さとう ごまあぶら
				はるさめスープ	ハム	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	はるさめ
16	木	えんそくのためきゅうしょくちゅうし					
17	金	はいがパン	○	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
				りっちゃんサラダ	ロースハム しおこんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう オリーブオイル
1年生の国語の教科書「サラダでげんき」に登場するりっちゃんが、びょうきのおかあさんのために作ったサラダです。							
20	月	パン	○	ハモメンチカツ	ハモメンチカツ	キャベツ	あぶら
21	火	ごはん	○	ボイルキャベツ		にんじん たまねぎ セロリ	じゃがいも
				コンソメスープ	ベーコン	ほしいいたけ あおねぎ	うどん
22	水	ごはん	○	きぎみうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	はくさい にんじん もやし	さとう あぶら でんぷん
				ひらてんとはくさいのいためもの	ひらてん	つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	あぶら じゃがいも さつまいも
23	木	ごはん	○	あきあじカレー	ぶたにく	りんご キャベツ りんごピューレー	さとう あぶら
				りんごサラダ			
24	金	パン	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ にんじん	じゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎこ
				つくねじる	こんさいいりつくね みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	
27	月	パン	○	あげパン			(パン) あぶら さとう
				ポトフ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリ	じゃがいも
28	火	わかめごはん	○	ひじきサラダ	ひじき	こまつな とうもろこし	さとう あぶら
29	水	ごはん	○	にくだんごとはくさいのスープに	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しめじ	
				さつまいもチップス			さつまいも あぶら さとう
30	木	ごはん	○	わかめごはん	わかめ		(ごはん)
				わかやまラーメン	ぶたにく なんと	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ	ちゅうかめん
				ブロッコリーサラダ		ブロッコリー とうもろこし	さとう ノンエッグマヨネーズ
31	金	パン	○	マーボーあつあげ	ぶたにく あつあげ あかみそ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん
				ナムル		もやし こまつな	ごまあぶら すりごま さとう
31	金	パン	○	しろみぎかなのてりやき	ホキ		こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				はりはりづけ	わかめ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	さとう
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ あおねぎ	じゃがいも
31	金	パン	○	カボチャフライ	カボチャフライ		あぶら
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう あぶら
				ポパイスープ	ベーコン きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう	ポタージュのもと
ポパイは、むかしのアメリカ漫画に登場したキャラクターの名前です。ポパイは、ほうれん草を食べると超人的なパワーがでます。							

*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	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