

11月 きゅうしょくこんだてひょう



A-1ブロック

和歌山市立野崎西小学校

ぎゅうにゅうは、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)	おもにからだのちょ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)
4	火	ごはん	○	ちくわのあまからあげ	ちくわ		こむぎこ あぶら さとう
				ゆかりあえ		もやし にんじん あかじそ	
				みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しめじ はくさい	
5	水	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら
				ナムル		もやし こまつな	ごま ごまあぶら さとう
				ちゅうかたまごスープ	たまご	たまねぎ とうもろこし たけのこ あおねぎ	
6	木	ごはん	○	ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ	しめじ エリンギ えのきたけ	さとう あぶら
				こふきいも			じゃがいも
				コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
7	金	パン	○	しおやきそば	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん にら にんにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら
				あぶらあげともやしのサラダ	あぶらあげ	もやし ほうれんそう	さとう ごまあぶら
				今日は、「地産地消の日の献立」です。ほうれんそうは、和歌山市内で収穫されたものです。			
10	月	パン	○	はくさいのクリームに	とりにく きゅうにゅう チーズ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	マカロニ あぶら ベシャメルソース
				だいがくいも			さつまいも あぶら ごま さとう
11	火	ごはん	○	さばのこうみだれ	さば	しょうが あおねぎ	でんぷん あぶら さとう
				ごまあえ		はくさい ほうれんそう	さとう ごま
				さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	あおねぎ にんじん ごぼう	さつまいも
12	水	ごはん	○	すきやきに	ぶたにく とうふ	たまねぎ はくさい いとこんにゃく しろねぎ えのきたけ にんじん	ふ さとう あぶら
				すのもの	ちくわ	みずな キャベツ	さとう
				みかん		みかん	
13	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじら	しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら
				はりはりづけ		きりぼしだいこん キャベツ にんじん	さとう
				みそしる	とうふ みそ	えのきたけ こまつな たまねぎ	
14	金	わかやまのこむぎ	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ	じゃがいも あぶら さとう
				コールスローサラダ		とうもろこし キャベツ にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう
				あきのクリームシチュー	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	さつまいも あぶら クリームシチューのもと
17	月	パン	○	パインサラダ		キャベツ パインアップル(かん)	さとう
				しろみぎかなのおろしソース	ホキ	だいこん	でんぷん あぶら さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい こまつな	
18	火	ごはん	○	さわにわん	ぶたにく	しろねぎ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	
				なめし		なめしのもと	(ごはん)
				きつねうどん	かまぼこ あぶらあげ	あおねぎ	うどん さとう
19	水	なめし	○	ごもくまめ	ちくわ だいず	にんじん こんにゃく ごぼう	さとう
	木	ごはん	○	ジビエソーセージいりハヤシライス	ジビエソーセージ ぶたにく	たまねぎ しめじ にんじん トマト(かん)	あぶら
				うめサラダ	ハム	だいこん こまつな キャベツ ばいにく	さとう
20	金	ココアあげパン	○	11月22日は和歌山県ふるさと誕生日です。和歌山県の特産物の梅干しと和歌山県産のジビエソーセージを使いました。			
				ココアあげパン			(パン) あぶら さとう ミルメーク
				ブロッコリーのツナマヨいため	ツナ	ブロッコリー にんにく	ノンエッグマヨネーズ さとう
21	月			ミネストローネ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ トマト(かん)	じゃがいも さとう
				振替休日			
				じゃがぶたキムチ	ぶたにく あぶらあげ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ ニラ いとこんにゃく	じゃがいも あぶら さとう
25	火	ごはん	○	はるさめサラダ		にんじん ちんげんさい とうもろこし	はるさめ さとう ごま
				「かぜに負けない献立」です。いろいろな食べ物をしっかり食べて、かぜの予防をしましょう。			
				カレーライス	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
26	水	ごはん	○	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	ナタデココ さとう
	木	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら さとう
				けんちんじる	ぶたにく とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん あおねぎ	さといも
27	金	パン	○	とんこつラーメン	ぶたにく とうにゅう	にんにく はくさい もやし にんじん あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら
				やさいのごまドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし	あぶら さとう ごま

※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 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	25	4.5以上