

9月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 小倉小学校

きゅうにゅうは、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)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	金			しぎょうしぎ			
4	月	ごはん	○	ハヤシライス わかめサラダ	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト キャベツ きゅうり	あぶら さとう
5	火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライビーンズ くだもの くだものは、「はたけのにく」といわれるほど、からだをつくるえいようがふくまれています。	にくだんご だいず	キャベツ にんじん あおねぎ しめじ ぶどう	はるさめ さとう あぶら でんぷん あぶら さとう
6	水	ごはん	○	しろみざかなのフリッター いとこんにやくのいためもの みそしる	しろみざかなのフリッター あぶらあげ みそ	いとこんにやく にんじん ピーマン とうがん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら ごまあぶら さとう
7	木	パン	○	やしきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん	たまねぎ もやし キャベツ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら カクテルゼリー さとう
8	金	ごはん	○	とりにくとなすのあまず ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	なす たまねぎ ピーマン たけのこ もやし とうがん チンゲンサイ にんじん	でんぷん あぶら さとう
11	月	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりふりかけ	ぎゅうにく わかめ ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん いたこんにやく きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
12	火	パン	○	ホットドック コンソメスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし	さとう あぶら
				パンにフランクフルトとキャベツをはさんで、「ホットドック」にしてくださいませ！			
13	水	ごはん	○	とりにくのうめずあげ やさいのごまあえ みそしる うめからできた「うめず」をつかったからあげです！さっぱりとしたからあげです♡	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん かぼちゃ えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら ごま さとう
14	木	パン	○	クリームシチュー コーンサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
15	金	ごはん	○	ししゃもフライ きりぼしだいこんのもの にゅうめんじる	ししゃもフライ とりにく かまぼこ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく いんげん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう あぶら そうめん
18	月			けいろうのひ			
19	火	パン	○	ナポリタン グリーンサラダ チーズ	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ きゅうり みずな	スパゲティ オリーブオイル ドレッシング
20	水	ごはん	○	しろみざかなのピリからソース もやしのゆかりあえ かきたまじる	しろみざかな あかみそ たまご かまぼこ	しょうが もやし あかしそ たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら でんぷん
21	木	黒糖 パン	○	きのこのハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	エリンギ しめじ キャベツ たまねぎ セロリー パセリ	さとう あぶら でんぷん じゃがいも あぶら
22	金	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ きゅうりのちゅうかつげ	ぶたにく うずらたまご ぎょうざ	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ しょうが きゅうり	でんぷん あぶら あぶら さとう ごまあぶら
25	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ みそしる ひじきには、ぎゅうにゅうのやく50倍の「てつぶん」がふくまれている、ひんげつのおほうになります。	ちくわ あおのり ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	いんげん にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
26	火	ナン	○	キーマカレー パインサラダ ヨーグルトゼリー	ぶたにく ヨーグルトゼリー	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	あぶら カレールウ さとう
27	水	ごはん	○	わかめごはん ひやしうどん ぶたニラいため	わかめ ぶたにく	しょうが にんにく ニラ キャベツ たまねぎ にんじん	(ごはん) うどん さとう ごまあぶら
28	木	パン	○	さけのマリネ ごぼうスープ	さけ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン あかピーマン ごぼう たまねぎ にんじん パセリ	でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう あぶら
29	金	ごはん	○	こうやどうふのたつたあげ ごまずあえ さつまじる 「ちさんちしょうのひ」です。きょうの、ほうれんそう・さつまいも・あおねぎはわかやましてさいばいされたものです。	こうやどうふ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう えのきたけ あおねぎ	さとう からあげこ あぶら ごま さとう さつまいも

* 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。

* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきましょう。

栄養所要量の基準	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	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0