

10月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 小倉小学校

ぎゅうにゅうは、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) |
|----|----|------------|----|---|---|--|--|
| 3 | 火 | パン | ○ | ミートサンドパン コーンチャウダー 10がつになりました。たべものやえいようのこををして、すききらいせず、しっかりたべましょう。 ミートサンドパンです。パンにミートソースをはさんで、たべましょう。 | ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう | たまねぎ トマト たまねぎ とうもろこし パセリ | オリーブオイル パンこ さとう じゃがいも あぶら |
| 4 | 水 | ごはん | ○ | いわしフライ こんぶあえ つきみじる 「おつきみのこんだて」です。つきみじるは、「さといも・しらたまだんご」を「おつきさま」にみたてています。 | いわし しおこんぶ かまぼこ | キャベツ ごぼう にんじん あおねぎ | あぶら パンこ こむぎこ さといも しらたまだんご |
| 5 | 木 | パン | ○ | やきそば かりかりごぼう | ぶたにく ちくわ あおのり | たまねぎ もやし キャベツ ごぼう | ちゅうかめん あぶら でんぷん あぶら さとう ごま |
| 6 | 金 | ごはん | ○ | にくじゃが すのもの うめぼし 「うめぼしでげんきキャンペーン！」の「うめぼし」がつかます。うめぼしには、つかれをとる「クエンさん」がたくさんふくまれています。 | ぎゅうにく わかめ | たまねぎ にんじん こんにやく いんげん きゅうり うめぼし | じゃがいも あぶら さとう さとう |
| 10 | 火 | あげ パン | ○ | やさいのコンソメに りんごサラダ | とりにく | たまねぎ にんじん だいこん りんご キャベツ きゅうり | じゃがいも さとう |
| 11 | 水 | ごはん | ○ | ししゃものフリッター ごもくまめ さつまじる | ししゃも だいず ちくわ みそ | ごぼう こんにやく にんじん しめじ もやし あおねぎ | こむぎこ あぶら さとう さつまいも |
| 12 | 木 | パン | ○ | すぶた フルーツヨーグルト | ぶたにく ヨーグルト | しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ たけのこ みかん(かん) りんご かき | でんぷん あぶら さとう さとう |
| 13 | 金 | ごはん | ○ | おやこどんぶり みそしる | とりにく たまご とうふ わかめ みそ | たまねぎ しろねぎ いんげん にんじん あおねぎ えのきたけ | さとう |
| 16 | 月 | ごはん | ○ | ちくわのいそべあげ にんじんシリシリ みそしる | ちくわ あおのり ツナ あぶらあげ みそ | にんじん はくさい えのきたけ あおねぎ | こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま |
| 17 | 火 | パン | ○ | にくだんごとやさいのスープに だいがくいも 「だいがくいも」は、だいがくのまえでうられていたのがはじまりで、このなまえがついたそうです。 | にくだんご  | キャベツ にんじん あおねぎ しょうが しめじ  | はるさめ さとう あぶら さつまいも あぶら ごま みずあめ さとう |
| 18 | 水 | なめし | ○ | なめし わかめうどん きんぴらごぼう | わかめ とりにく かまぼこ ぶたにく | ひろしまな きょうな だいこんば えのきたけ あおねぎ ごぼう にんじん いんげん | <ごはん> うどん あぶら さとう |
| 19 | 木 | はいが パン | ○ | とりにくのレモンソース やさいスープ  | とりにく ベーコン | レモン たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな | でんぷん あぶら さとう あぶら |
| 20 | 金 | ごはん | ○ | くじらのたつたあげ ゆかりあえ かきたまじる | くじらにく かまぼこ とうふ たまご | しょうが にんにく あかじそ もやし たまねぎ ほうれんそう えのきたけ | さとう でんぷん あぶら でんぷん |
| 23 | 月 | ごはん | ○ | ピピンバ もずくスープ | ぶたにく もずく とうふ | しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ | あぶら ごま さとう ごまあぶら |
| 24 | 火 | パン | ○ | にこみハンバーグ こふきいも だいこんスープ | ハンバーグ ベーコン | だいこん にんじん とうもろこし エリンギ パセリ | さとう でんぷん じゃがいも あぶら |
| 25 | 水 | ごはん | ○ | カレーライス ひじきサラダ | ぶたにく スキムミルク ひじき | たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし | あぶら じゃがいも カレールウ さとう |
| 26 | 木 | パン | ○ | はっぼうさい あげシューマイ | ぶたにく うずらたまご シューマイ | もやし はくさい たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ | あぶら でんぷん あぶら |
| 27 | 金 | くり ごはん | ○ | さんまのかばやき  かきなます みそしる | さんま とうふ あぶらあげ みそ | しょうが だいこん にんじん かき ごぼう もやし あおねぎ  | こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう じゃがいも |
| 30 | 月 | わかめ ごはん | ○ | わかやまラーメン ブロッコリーのごますがけ 「どんこつしょうゆあじ」の「わかやまラーメン」をきゅうしょくにとりいれました。わたしたちのすむわかやましでは、やだいのラ ーメンやがおおかったようです。 | ぶたにく  | もやし たまねぎ キャベツ あおねぎ ブロッコリー | ちゅうかめん さとう ごま |
| 31 | 火 | パン | ○ | かぼちゃシチュー みかんサラダ 「ハロウイン」は、ケルトじんによる「しょうかくさい」がはじまりといわれ、かぼちゃでランタンをつくったり、かどうしておい わい します。 | とりにく ベーコン ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり みかん(かん) | あぶら じゃがいも ドレッシング |

* 献立に使用している野菜は、やさい てんこうなど へんこう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てきましょう。



| 栄養所要量の基準 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂肪 エネルギーの 25~30% | 食塩相当量 2.5g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 μgRE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|----------|------------|---------|------------------|--------------|----------|-----------|------|-------|------------|-----------|-----------|----------|--------|
| | 640 | 24.0 | | | 350 | 80 | 3.0 | 2.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 |