

11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、きいろのたべものです

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 (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの ものになる (きいろのたべもの)
1	水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ひじきのにももの みそしる	ほねく あおのり ひじき とりにく あぶらあげ みそ	こんにやく にんじん たけのこ いんげん もやし ごぼう はくさい あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
2	木	パン	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ チンゲンサイ とうもろこし	ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら
3	金			ぶ ん か の ひ			
6	月	ごはん	○	とりにくのパーベキューソース もやしスープ アセロラゼリー	とりにく ぶたにく	にんにく りんご レモン もやし たまねぎ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう アセロラゼリー
7	火	パン	○	きのこハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	えのきたけ エリンギ キャベツ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	さとう でんぷん じゃがいも あぶら
8	水	たかな ごはん	○	たかなごはん ちゃんこうどん なます	ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ	たかなづけ はくさい えのきたけ しゅんぎく だいこん にんじん	(ごはん) ごま うどん さとう
9	木	パン	○	マカロニグラタン パインサラダ ソフトチョコ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり パイナップル	マカロニ あぶら さとう ソフトチョコ
10	金			え ん そ く			
13	月	ごはん	○	ししゃものからあげ いりうのはな にゅうめんじる	ししゃも おから とりにく あぶらあげ みそ	にんじん ほししいたけ あおねぎ こんにやく たまねぎ はくさい しめじ	こむぎこ あぶら さとう そうめん
14	火	パン	○	ポークビーンズ こまつなサラダ くだもの	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん こまつな キャベツ とうもろこし みかん	じゃがいも あぶら さとう
みかんは、ビタミンのおうさま！ 一日に2こ たべると、よいですね。							
15	水	ごはん	○	あきのごカレー ブロッコリーサラダ 	ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	あぶら じゃがいも さつまいも さとう
16	木	ぶどう パン	○	ぶどうパン みそラーメン やさいチップス	ぶたにく みそ あかみそ	ほしぶどう キャベツ もやし あおねぎ にんじん ごぼう	パン ちゅうかめん じゃがいも あぶら 
かわりパンのひです。こんげつは「ほしぶどう」がはいった「ぶどうパン」です。おいしくいただきますね。							
17	金	キムチ チャーハン	○	キムチチャーハン ナムル たまごスープ	ぶたにく たまご	にんにく しょうが はくさいキムチ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら さとう でんぷん
にんきメニュー「キムチチャーハン」です。キムチのピリッとした からさで しょくよくがましますね。							
20	月	ごはん	○	がめに すのもの ふりかけ	とりにく ひらてん わかめ ふりかけ	だいこん にんじん こんにやく いんげん もやし	さといも あぶら さとう さとう
21	火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ みかん(かん) パイナップル(かん) もも(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
22	水	ごはん	○	サケのごまふうみ はりはりづけ みそしる	サケ あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん はくさい あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう
11がつ22にちは「ふるさとたんじょうび(わかやまけん)」です。							
23	木			き ん ろ う か ん し ゃ の ひ 			
24	金	ごはん	○	おでん ごまずあえ いりじゃこ	ぎゅうにく ひらてん ちくわ うずらたまご こんぶ あつあげ ちりめんじゃこ	こんにやく だいこん キャベツ ほうれんそう 	じゃがいも さとう ごま さとう あぶら さとう
きょうは、「ちさんちしょう」と「かせにまけな」こんだてです。すききらいせずになんでもたべて げんきなからだを つくりましょう。							
27	月			ふ り か え き ゃ う ぎ ょ う			
28	火	きなこ あげパン	○	きなこあげパン ポトフ れんこんサラダ	きなこ ぶたにくソーセージ	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ れんこん きゅうり	(パン) さとう あぶら じゃがいも あぶら さとう ごま
29	水	ごはん	○	さばのこうみソース こうや豆腐のにももの みそしる	さば こうや豆腐 あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ いんげん にんじん かぼちゃ しめじ はくさい あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう
30	木	パン	○	クリームシチュー ひじきサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう ごま

* 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。 * 今月の井上さんの野菜は、はくさい、キャベツ、ブロッコリーです。

* 5年生は、1日、2日、16日、30日の給食はありません。 * 6年生は、20日、21日の給食は、ありません。

学校給食 摂取基準	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