

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)	
2	火	パン	○	チリコンカン ほうれんそうとコーンのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト(かん) ほうれんそう とうもろこし キャベツ	じゃがいも さとう さとう	
3	水	ごはん	○	ひじきのごもくに ぶたじる	ひじき とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく みそ	こんにやく にんじん たけのこ インゲン だいこん ごぼう あおねぎ	あぶら さとう さといも	
4	木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	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) おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
フルーツポンチには「かんでん」は「てんぐさ」という、かいそうからつくられています。								
5	金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき こんぶあえ けんちんじる	ホキ しおこんぶ とうふ、あぶらあげ	こまつな、もやし ごぼう、ねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さといも	
ホキには、たんぱくなあじなので、フライにしたり、きょうみだいにあげてタレをかけるてたべるとおいしいです。								
8	月	た い い く の ひ						
9	火	パン	○	コーンシチュー やさしいごまドレッシング	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん キャベツ ほうれんそう	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら	
10	水	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし こまつな たまねぎ	ごまあぶら ごま さとう さとう ごまあぶら	
みんなににんきの「キムチチャーハン」。キムチは、かんこくのおつけものです。								
11	木	パン	○	フィッシュバーガー マカロニスープ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	あぶら タルタルソース じゃがいも アルファベットマカロニ	
12	金	ごはん	○	いりどり おかかあえ うめぼし	とりにく ちくわ かつおぶし	しょうが にんじん ごぼう こんにやく インゲン はくさい、チンゲンサイ うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう	
15	月	ごはん	○	マーボー豆腐 あげシューマイ	とうふ ぶたにく あかみそ シューマイ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ	あぶら でんぶん ごまあぶら あぶら	
マーボー豆腐の豆腐は、だいずからつくられているので、たんぱくしつがたっぷりです。								
16	火	パン	○	とりにくのからあげ ちゅうかサラダ もやしスープ	とりにく かまぼこ	チンゲンサイ とうもろこし もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	
17	水	わかめ ごはん	○	にくじゃが ゆかりあえ	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく インゲン はくさい ゆかりこ	じゃがいも あぶら さとう	
18	木	はいが パン	○	ミートスパゲティ グリーンサラダ / チーズ	ぎゅうにく ぶたにく / チーズ	しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり	スパゲティ あぶら さとう オリーブオイル	
かわりパンのひです。しょくもつせんいが、ほうふな「はいが」がはいった「はいがパン」です。								
19	金	ごはん	○	さけのこうみソース ごもくきんぴら みそしる	サケ ぶたにく とうふ わかめ みそ	あおねぎ しょうが こんにやく ごぼう インゲン だいこん にんじん	こむぎこ でんぶん さとう あぶら あぶら さとう	
22	月	ごはん	○	そぼろに ごまからしあえ	とりにく	しょうが にんじん インゲン こまつな もやし	じゃがいも あぶら さとう でんぶん さとう ごま	
じゃがいもは、いものなかですが、くだものとおなじくらいのビタミンCがふくまれています。								
23	火	パン	○	にこみハンバーグ ふわふわスープ	ハンバーグ ベーコン たまご こなチーズ	にんじん ほうれんそう	さとう でんぶん ばんこ	
24	水	ごはん	○	カレーライス みかんサラダ	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん みかん(かん) キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら ドレッシング	
25	木	パン	○	フランクフルトのトマトソース ポイルキャベツ オニオンスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ	さとう あぶら	
たまねぎは、えいごで「オニオン」といいます。きょうは、たまねぎがたくさんはいったオニオンスープです。								
26	金	栗ごはん	○	さんまのかばやき あえもの みそしる	さんま とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう こまつな だいこん もやし あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さとう	
「みのりのあきのこんだて」「ちさんちしょうのこんだて」です。あきにたくさんしょうかくされるたべものをつかっただきゅうしょくになっています。								
29	月	ごはん	○	ごもくうどん ごまあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ うずらたまご	あおねぎ キャベツ もやし	うどん ごま さとう	
30	火	パン	○	はくさいのクリームに カリカリごぼう	とりにく ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう	じゃがいも あぶら でんぶん あぶら さとう ごま	
31	水	ごはん	○	かぼちゃフライ にゅうめんじる あじつけのり	あぶらあげ とうふ とりにく みそ あじつけのり	かぼちゃフライ たまねぎ えのきたけ	あぶら そうめん	
「ハロウィン」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らったり、かそうしておいわれます。								

* 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。



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