



きゅうしょくこんだて表

~今月は交流給食月間です~

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)	おもにからだのちょうしをととのえる (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	火	パン	○	とりにくのからあげ ちゅうかサラダ サンラータン	とりにく たまご	にんじん とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ たけのこ	こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん	
“サンラータン”は中華料理のスープのひとつです。調味料として「酢」が入っているので、酸味豊かなスープです。								
2	水	ごはん	○	ホイコーロー もずくスープ	ぶたにく あかみそ もずく とうふ	しょうが キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ たけのこ しめじ こまつな もやし	あぶら さとう	
3	木	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(かん) ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん みかん(かん) もも(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
5年生 緑育								
4	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ かんぴょうのきんぴら みそしる	ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ みそ	かんぴょう ごぼう にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	
7	月	ごはん	○	がめに すのもの うめぼし	とりにく ほねく わかめ	しょうが だいこん にんじん こんにゃく いんげん きゅうり うめぼし	さといも あぶら さとう さとう	
『梅干しで元気!!キャンペーン』でいただいた和歌山県の特産物の「梅干し」です。おいしくいただきます。								
8	火	パン	○	てりやきハンバーグ こぶきいも オニオンスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	さとう でんぷん じゃがいも あぶら	
9	水	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 こまつな しめじ	さとう	
10	木	パン	○	チリコンカン ほうれんそうサラダ	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト(かん) ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも さとう さとう	
11	金	ごはん	○	ひじきごはん ししゃもフライ にゅうめんじる	ひじき とりにく ししゃもフライ あぶらあげ	にんじん いんげん しょうが ほししいたけ たまねぎ みずな	(ごはん) あぶら さとう あぶら そうめん	
14	月	た い い く の ひ						
15	火	パン	○	ミートスパゲティ グリーンサラダ チーズ	とりにく ぶたにく チーズ	しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレー キャベツ きゅうり	スパゲティ あぶら さとう ごま	
16	水	ごはん	○	ぶたキムチ はるさめスープ	ぶたにく とうふ	しょうが たら たまねぎ もやし はくさいキムチ キャベツ えのきたけ にんじん	さとう ごまあぶら はるさめ	
17	木	はいがパン	○	ポトフ ごぼうサラダ	ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん だいこん セロリー ごぼう きゅうり	じゃがいも ごま さとう	
かわりパンの日です。食物せんいが豊富な「胚芽」がはいった「胚芽パン」です。								
18	金	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ おかかあえ みそしる	くじらにく かつおぶし とうふ わかめ みそ	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな だいこん	さとう でんぷん あぶら さとう	
21	月	ごはん	○	ごもくうどん ゆかりあえ てづくりふりかけ	とりにく かまぼこ あぶらあげ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	えのきたけ あおねぎ もやし あかじそ	うどん ごま さとう	
22	火	そ く い れ い せ い で ん の ぎ						
23	水	ごはん	○	あきあじカレー りんごサラダ	とりにく スkimミルク	しょうが たまねぎ にんじん れんこん しめじ にんにく りんご キャベツ りんごピューレー	じゃがいも さつまいも あぶら さとう あぶら	
24	木	パン	○	タイピーエン あげぎょうざ	ぶたにく うすらたまご いか ぎょうざ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ もやし	はるさめ あぶら ごまあぶら あぶら	
25	金	くりごはん	○	さんまのかばゆき うめあえ さつまじる	さんま とりにく みそ	しょうが ほうれんそう しゅんぎく れんこん うめぼし たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう さつまいも	
「みのりの秋のこんだて」「地産地消の日のこんだて」です。秋にたくさん収穫される食べ物を使ったこんだてになっています。								
28	月	ごはん	○	おでん はくさいのぼんずあえ	とりにく ひらてん ちくわ あつあげ こんぶ	こんにゃく だいこん はくさい こまつな にんじん	じゃがいも さとう	
29	火	パン	○	はくさいのクリームに フライビーンズ	とりにく きゅうにゅう だいず	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー	あぶら じゃがいも でんぷん あぶら さとう	
クリーム煮のブロッコリーは、井上さんが育てたおいしいブロッコリーです。感謝していただきます。								
30	水	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ にんじんシリシリ おすまし	しろみざかな みそ ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら ごま	
31	木	パン	○	かぼちゃフライ キャベツソテー だいこんスープ	かぼちゃ ベーコン	かぼちゃフライ キャベツ だいこん にんじん しめじ とうもろこし パセリ	あぶら あぶら あぶら	

* 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。



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	脂肪 エネルギー の	食塩相当量	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650	13~20%	20~30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0