

# 11月 きゅうしょくこんだて表

今月の井上さんの野菜はブロッコリー、はくさい、キャベツです！おいしくいただきます！



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  
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とになる (きいろのたべもの)
1	金	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ わかめ とりにく	にんにく しょうが はくさいキムチ ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ たまねぎ	ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら さとう
4	月	ふりかえきゅうじつ					
5	火	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに あげいも	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん しめじ こまつな	はるさめ さとう じゃがいも ホットケーキミックス さとう あぶら
6	水	ごはん	○	わかめごはん かやくうどん おひたし	たきこみわかめのもと あぶらあげ とりにく かまぼこ	えのきたけ あおねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし	うどん さとう
7	木	パン	○	ホットドッグ やさいスープ	フランクフルト とりにく	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	さとう じゃがいも あぶら
8	金	ごはん	○	ししゃものからあげ ふろふきだいこん かきたまじる	ししゃも あぶらあげ あかみそ たまご	だいこん たまねぎ にんじん はくさい	あぶら さとう でんぶん
11	月	ごはん	○	さばのこうみソース ばいにくあえ みそしる	さば  とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが しろねぎ キャベツ ねりうめ にんじん しめじ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう
さばは、わかやまけんからいただいたものです。しょうがとしろねぎがはいったソースがかかっています。							
12	火	パン	○	マーボーとうふ はるさめサラダ  みかん	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 こまつな とうもろこし みかん	あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら さとう
みかんは、わかやまけんからいただいたものです。かぜをよぼうするえいようそがたくさんはっています。							
13	水	ごはん	○	カレーライス あまずサラダ	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま
14	木	ぶどうパン	○	みそラーメン はくさいのごますあえ	ぶたにく みそ あかみそ うすらたまご	とうもろこし キャベツ もやし しろねぎ はくさい こまつな にんじん	ちゅうかそば ごま さとう
こんげつのかわりパンは、ほしぶどうのはいった「ぶどうパン」です。							
15	金	ごはん	○	とりてん ひじきのにも みそしる	とりにく ひじき ちくわ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが にんじん いんげん こんにゃく たまねぎ しろねぎ	てんぷらこ あぶら さとう あぶら じゃがいも
18	月	だいきゅう					
19	火	パン	○	きのこナポリタン だいこんスープ チーズソフト	ベーコン ウィンナー  とりにく チーズ	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく トマトピューレ だいこん にんじん とうもろこし パセリ	スパゲティ あぶら
チーズソフトはパンにつけてたべましょう。							
20	水	ごはん	○	ちくぜんに すのもの じゃこのきんぴら	とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう ごま
「ちくぜんに」は、ふくおかけんをだいひょうする、きょうどりょうりです。							
21	木	パン	○	にこみハンバーグ コンソメスープ	ハンバーグ とりにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし	さとう でんぶん じゃがいも あぶら
22	金	 えんそく (5.6年生はお弁当を持ってきてください。)					
25	月	ごはん	○	しろみざかなのてりやき こんぶあえ みそしる	しろみざかな しおこんぶ あぶらあげ みそ	はくさい ごぼう だいこん あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも
26	火	あげパン	○	クリームシチュー やさいサラダ	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな とうもろこし キャベツ	じゃがいも あぶら さとう あぶら
27	水	ごはん	○	ちゃんこに はるまき	ぶたにく つくね あつあげ はるまき	はくさい もやし しろねぎ しめじ しゅんぎく	あぶら
「かぜにまけないこんだて」です。ぐだくさんのちゃんこにをたべてあたたまりましょう。							
28	木	パン	○	とりのからあげレモンソース コールスローサラダ もやしスープ	とりにく	レモンかじゅう キャベツ とうもろこし にんじん もやし たまねぎ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう
29	金	ごはん	○	ほねくのいそべあげ きりぼしだいこんのもの にゅうめんじる	ほねく あおのり とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん いんげん にんじん にんじん たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう そうめん

\*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、はんかちはきれいに洗って、毎日持ってきましょう。

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 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0