



# 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

こんげつの いのうえ  
今月の井上さんのやさいは なす、きゅうり です。おいしくいただきますよ！

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)
15	月	ごはん	○	ビビンバ	ぎゅうにく ぶたにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう	あぶら ごま さとう ごまあぶら
16	火	パン	○	キャベツとにくだんごのもの ココアクリーム	にくだんご	たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ	はるさめ マーシャルピンズチョコ
17	水	ごはん	○	カレーライス ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも あぶら
18	木	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ もやし キャベツ にんじん	やきそばめん あぶら
19	金	ごはん	○	ちゅうかどんぶり なつみかんゼリー	ぶたにく イカ	もやし はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく	あぶら でんぷん なつみかんゼリー
22	月	ごはん	○	チャンプルー ふりかけ	ぶたにく ちくわ ふりかけ(のり)	しょうが にんじん インゲン こんにやく ごぼう	あぶら さとう
23	火	パン	○	チキンビーンズ	とりにく だいず	たまねぎ チンゲンサイ なす いんげん しめじ	じゃがいも あぶら
24	水	ごはん	○	やきにくふういため	ぶたにく	エリンギ にんにく たまねぎ にんじん なす ニラ キャベツ	さとう ごま あぶら
25	木	パン	○	コーンシチュー ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし しめじ	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら ぶどうゼリー
26	金	ごはん	○	とりにくととうがんのうまに	とりにく あぶらあげ	とうがん ほししいたけ にんじん こんにやく あおねぎ	さといも
29	月	ごはん	○	キムチまぜめん	やきぶた	はくさいキムチ もやし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん
30	火	パン	○	ホットドッグ(ケチャップ) やさいスープ	ウィンナー ぶたにく	とうもろこし たまねぎ こまつな にんじん	じゃがいも

こんだて しょう やさい てんこうなど へんこう  
\* 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、あら まいにちも  
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 650	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 350	マグネシウム mg 50	鉄 mg 3.0	亜鉛 mg 2.0	ビタミンA μgRAE 200	ビタミンB1 mg 0.40	ビタミンB2 mg 0.40	ビタミンC mg 20	食物繊維 g 5.0
--------------	----------------------	---------------------------	------------------------	-----------------	--------------------	--------------------	----------------	-----------------	-----------------------	----------------------	----------------------	-------------------	------------------