

# 9月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 小倉小学校  
 きゅうにゅうは、あかたべもの  
 パン・ごはんは、きいろたべもの

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 (きいろたべもの)	
1	火	パン	○	カレーうどん ツナサラダ	ぶたにく あぶらあげ ツナ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ とうもろこし	うどん あぶら あぶら さとう	
2	水	ごはん	○	ししゃものからあげ いとこんにやくのきんぴら みそしる	ししゃも あぶらあげ とうふ みそ	いとこんにやく にんじん ピーマン こまつな きりほしだいこん あおねぎ	こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	
3	木	パン	○	きのこハンバーグ こぶきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト(かん) しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし パセリ	さとう でんぷん あぶら じゃがいも	
4	金	ごはん	○	はっぼうさい きゅうりのしょうがづけ	ぶたにく うすらたまご こんぶ	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ つちしょうが きゅうり つちしょうが	あぶら でんぷん さとう	
7	月	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ だいず わかめ	つちしょうが にんじん ごぼう 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	
8	火	パン	○	チリコンカン ごぼうポタージュ	ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン きゅうにゅう	なす たまねぎ ピーマン トマト(かん) ごぼう たまねぎ パセリ	あぶら さとう あぶら	
9	水	ごはん	○	ホイコーロー もずくスープ	ぶたにく あかみそ テンメンジャン もずく とうふ	つちしょうが キャベツ ピーマン たまねぎ エリンギ にんじん えのきたけ しろねぎ	あぶら さとう	
10	木	パン	○	しろはなまめコロッケ ポイルキャベツ つくねスープ	 つくね	キャベツ しめじ にんじん チンゲンサイ あおねぎ	しろはなまめコロッケ あぶら はるさめ	
11	金	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きりほしだいこんのごますあえ みそしる	とりにく あぶらあげ わかめ みそ	きりほしだいこん きゅうり にんじん かぼちゃ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	
14	月	ごはん	○	にくじゃが おひたし いりじゃこ	ぎゅうにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん いんげん いとこんにやく ほうれんそう もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう	
15	火	パン	○	マーボーとうふ あげぎょうざ チーズソフト	とうふ ぶたにく あかみそ テンメンジャン ぎょうざ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら チーズソフト	
16	水	ごはん	○	ハヤシライス こまつなサラダ	ぶたにく	たまねぎ しめじ トマト(かん) こまつな にんじん とうもろこし	あぶら さとう	
17	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 ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	やきそばめん あぶら さとう	
18	金	ごはん	○	ほねくのてんぷら ひじきのにも みそしる	ほねく とりにく ひじき あぶらあげ みそ	こんにやく にんじん なす たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう	
「ほねく」は、「たちうお」をほねごとすりつぶしたすりみでつくった、わかやまけんあいだしのとくさんひんです。								
21	月	けいろうのひ						
22	火	しゅうぶんのひ						
23	水	ごはん	○	ひやしうどん ぶたにらいため うめぼし	のり ぶたにく	つちしょうが にんにく たら キャベツ たまねぎ にんじん うめぼし	うどん さとう ごまあぶら	
24	木	こくとう パン	○	クリームシチュー コールスローサラダ	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら	
かわりパンのひです。こくとうパンの「こくとう」は、サトウキビのしほりじをにつめてつくる、くろいさとうのことです。								
25	金	ごはん	○	さけのからあげ ナムル ぶたじる	さけ ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん とうがん たまねぎ ごぼう えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	
「ちさんちしょうのひのこんだて」です。きょうの「ほうれんそう・とうがん」は、わかやましてさいばいされたものです。								
28	月	ごはん	○	おやこに なます	とりにく たまご ひじき	たまねぎ こんにやく あおねぎ にんじん いんげん れんこん	さとう さとう ごまあぶら	
29	火	パン	○	ナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング	
30	水	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ゆかりあえ つきみじる じゅうごやゼリー	ホキ みそ	もやし あかじそ だいこん しめじ あおねぎ こんにやく	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま ゼリー	
8がつ15にち(おかしのごみで)のことを「ちゅうしょうのめいりげつ」または「じゅうごや」といいます。このひのまんげつはいちねでもっともうつくしいといわれてきました。「じゅうごや」には、つきにみたてた「おだんご」やいねにみたてた「すすき」、そしてさといもやくたものなどをつきにおぞなえて、あきのしゅうかくにかんしゃします。								

\* 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。

\* 25日は「地産地消の日の献立」、30日は「お月見の献立」です。

\* おはし、マスク、ハンカチは、毎日洗って持ってきてきましょう。



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B 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以上