



# 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	木	パン	○	にこみハンバーグ ふわふわスープ	ハンバーグ わかめ たまご こなチーズ	にんじん パセリ	さとう でんぷん
<b>10がつになりました。たべものやえいようのことをして、すききらいせずに、しっかりたべましょう。</b>							
2	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん いんげん にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう
5	月	ごはん	○	そばろどんぶり みそしる	とりにく たまご とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん いんげん こまつな しめじ	あぶら さとう
<b>みんなのだいすきな、そばろどんぶりで、よくかんでいただきます。</b>							
6	火	パン	○	はくさいのクリームに フライドポテト	とりにく ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん フロッコリー だいこん しめじ	あぶら じゃがいも あぶら
<b>ごぼうには、とくゆうのはごえと、かおりがあります。しくもつせいをあおくふくむので、べんぴのよぼうにやくだちます。</b>							
7	水	ごはん	○	しろみざかなのフリッター おひたし ぶたじる	しろみざかなフリッター	キャベツ ほうれんそう もやし ごぼう こんにゃく あおねぎ	あぶら さとう
8	木	パン	○	ポロニアハムのトマトソース ポイルキャベツ コンソメスープ	ポロニアハム	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ パセリ	でんぷん あぶら さとう
9	金	ごはん	○	にくじゃが すのもの うめぼし	ぶたにく わかめ	こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん きゅうり うめぼし	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう さとう
<b>うめぼしでげんき！！キャンペーンでわかやまけんからいただいたうめぼしです おいしいいただきます</b>							
12	月	ごはん	○	ししゃものからあげ きんぴらごぼう さつまじる	ししゃも	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん にんじん ごぼう もやし あおねぎ	こむぎこ あぶら ごま あぶら さとう さつまいも
13	火	パン	○	ミートスパゲッティ グリーンサラダ	ぶたにく	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	スパゲッティ チーズ さとう
14	水	ごはん	○	いりどり ごまあえ	とりにく ちくわ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん キャベツ こまつな	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
15	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 パセリ	あぶら タルタルソース じゃがいも マカロニ
16	金	ごはん	○	チキンカレー マリネサラダ デザート	とりにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん しめじ だいこん キャベツ	じゃがいも あぶら さとう あぶら
<b>バンに、しろみフライとキャベツとタルタルソースをはさんでいただきます。</b>							
19	月	ごはん	○	ゆかりごはん ごもくうどん おかかあえ とりにくのからあげ	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし とりにく	あかじそ えのきたけ あおねぎ にんじん こまつな	うどん さとう からあげこ こむぎこ あぶら
20	火	パン	○	はるさめサラダ もやしスープ ぶたキムチいため	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 あおねぎ	はるさめ さとう ごまあぶら
21	水	ごはん	○	もずくスープ	ぶたにく もずく とうふ	しょうが ニラ たまねぎ キャベツ はくさいキムチ たけのこ チンゲンサイ もやし	さとう ごまあぶら
<b>ぶたキムチ、だいにんきのごはんがすすむおかずですね。</b>							
22	木	はいがパン	○	あきあじシチュー やさいのごまドレッシング さけのてりやき	ぶたにく さけ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも さつまいも あぶら さとう ごま あぶら でんぷん あぶら さとう
23	金	ごはん	○	ばいにくあえ みそしる	ほうれんそう しゅんぎく れんこん うめぼし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん しめじ / みかん	さとう
<b>「ちさんちしょうのひのこんだて」です。ほうれんそう・しゅんぎく・みかんが、わかやましてしょうかくされたものです。</b>							
26	月	ごはん	○	マーボーはるさめ あげシューマイ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	はるさめ あぶら でんぷん ごまあぶら あぶら
27	火	クロワッサン	○	わかやまラーメン にんじんシリシリ	やしきぶた ツナ	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら ごま
<b>とんこつしょうゆあじの「わかやまラーメン」をきゅうしょくにとりいれました。</b>							
28	水	ごはん	○	おでん こんぶあえ かぼちゃフライ	とりにく ひらてん あつあげ しおこんぶ かぼちゃひきにくフライ	こんにゃく だいこん にんじん はくさい にんじん	じゃがいも さとう
29	木	パン	○	キャベツソテー ミルクスープ	ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	あぶら あぶら あぶら
30	金	くりごはん	○	さんまのかばやき はりはりづけ みそしる	さんま とうふ あぶらあげ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら
<b>「みのりのあきのこんだて」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きゅうしょくになっています。</b>							

\*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、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 g	脂肪 g	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	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0