

9月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立岡崎小学校

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のえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからのものになる (きいろのたべもの)
2	月			しぎょうしき			
3	火	ナン	○	キーマカレー コールスローサラダ / チーズ	ぶたにく / チーズ	にんじん たまねぎ トマトピューレ きゅうり キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら あぶら さとう
4	水	ゆかりごはん	○	ひやしうどん ぶたにくとやさしいいためもの	のり ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	うどん あぶら ごまあぶら
ひやしうどんにきざみのりとめんつゆをかけていただきます。							
5	木	パン	○	しろみざかなフライ そえやさい ミネストローネ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ セロリ トマトピューレ	あぶら じゃがいも しろいんげんまめ
6	金	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル もずくスープ	ぶたにく つくね もずく	しょうが にんにく ほくさいキムチ もやし こまつな しめじ にんじん チンゲンサイ	ごまあぶら ごま さとう さとう ごまあぶら
9	月	なめし	○	にくじゃが すのもの	ぎゅうにく わかめ	たまねぎ こんにやく にんじん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう
きめしには塩・油・みそ・しょうが・大油などの調味料も混ぜ込んでいます。							
10	火	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん みかん・おうとう・パイナップル(かん)	ちゅうかそば あぶら ナタデココ さとう
11	水	ごはん	○	ホイコーロー ちゅうかサラダ / つくだに	ぶたにく あかみそ / ごまこんぶ	しょうが にんにく にんじん こんにやく キャベツ しろねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ とうもろこし	あぶら さとう ごまあぶら
12	木	パン	○	とりにくのレモンソース ソテー やさいスープ	とりにく ぶたにく	レモンかじゅう とうもろこし にんじん キャベツ セロリ	でんぶん あぶら さとう バター
からあげのソースはレモンみずみずです。さわやかな味を楽しみましょう。							
13	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのふくめに きゅうりのあます	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん ほしいたけ いんげん きゅうり	あぶら こむぎこ あぶら さとう さとう
16	月			けいろうのひ			
17	火	パン	○	ハンバーグのトマトソースかけ こふきいも / レタススープ	ハンバーグ / ベーコン	トマト(かん) たまねぎ ブルーン / にんじん いんげん レタス	でんぶん あぶら さとう じゃがいも
トマトソースに入っているブルーンにはおなかのどうじをしてくれる食物せんいが多く含まれています。							
18	水	ごはん	○	イカリングフライ おかかあえ つきみじる	イカリングフライ かつおぶし とりにく	こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ	あぶら さとう しらたまだんご
19	木	こくとうパン	○	にくだんごとキャベツのもの フライピーズ	にくだんご だいたず	キャベツ にんじん あおねぎ しょうが ほしいたけ	はるさめ さとう あぶら さとう でんぶん
20	金	ごはん	○	サケのてりやき おひたし みそしる	さけ あぶらあげ みそ	ほうれんそう こまつな にんじん たまねぎ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう さつまいも
ちさんちしょうのひです。ほうれんそう・こまつな・あおねぎ・さつまいもが和歌山市内産です。							
23	月			しゅうぶんのひ			
24	火	パン	○	ホットドック コーンスープ	フランクフルト ベーコン ぎゅうにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	あぶら さとう じゃがいも
キャベツにフランクフルトとキャベツを挟んで、いただきます。							
25	水	ごはん	○	ひじきのごもくに はりはりあえ ししゃものからあげ	ひじき とりにく あぶらあげ ししゃも	こんにやく たけのこ にんじん こまつな きりほしだいこん	あぶら さとう さとう こむぎこ あぶら
28	木	パン	○	ピーフシチュー やさいサラダ / みかんジュース	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし / みかんジュース	じゃがいも あぶら マヨネーズ
27	金	ごはん	○	とりにくのあまみそいため サンラータン	とりにく エビ とうふ たまご	ピーマン たまねぎ ほしいたけ チンゲンサイ たけのこ あおねぎ	あぶら さとう カシューナッツ でんぶん ごまあぶら
30	月	ごはん	○	ちくげんに ごますあえ / あじつけのり	とりにく ちくわ / あじつけのり	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし ほうれんそう	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
あじつけのりなどの調味料には、みんごの健康を助けるのに欠かせないミネラルが豊富に含まれています。							

*献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの30%以下	食塩相当量 2.5g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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
640	24.0	28	2.1	325	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	
今月の平均	647	23.6	28	2.1	325	78	2.3	2.7	192	0.69	0.60	28	3.8