

# 10月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 岡崎 小学校 日-6ブロック

ぎゅうじゅうは、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となる (きいろのたべもの)
1	火	パン	○	とうふのちゅうかに あげギョーザ キャベツのあまず	ぶたにく とうふ えび ギョーザ	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	あぶら ごまあぶら でんがん あぶら さとう
2	水	むぎ ごはん	○	カレーライス わかめサラダ	ぶたにく スキムミルク わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう
わかめには、カルシウムや鉄分などのミネラルが多くふくまれます。毎日でも取り入れたい食品です。							
3	木	パン	○	とりにくのからあげ やさしいごまドレッシング コンソメスープ	とりにく ベーコン	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	こむぎこ あぶら さとう あぶら ごま じゃがいも
4	金	ごはん	○	ほねくのいそべあげ はりはりづけ みそしる / うめぼし	ほねく あおのり とうふ わかめ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん こまつな えのきたけ あおねぎ / うめぼし	こむぎこ あぶら さとう さといも
7	月			ぶりえ ちゅう ちゅう <b>振替休業</b>			
8	火	パン	○	ツナスパゲティ ごぼうサラダ / チーズ	ツナ ベーコン / チーズ	たまねぎ しめじ エリンギ トマト(かん) ごぼう きゅうり とうもろこし	スパゲティ あぶら さとう ごま
9	水	ごはん	○	にくじゃが からしあえ じゃこのきんぴら	ぎゅうにく くきわかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん キャベツ	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう
ちりめんじゃこのきんぴらはカルシウム豊富です。積極的に食べたい食品です。							
10	木	パン	○	ぶたにくとだいたいのいためもの もずくスープ	ぶたにく だいたい あかみそ もずく いかまぼこ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ チンゲンサイ	あぶら さとう
もずくは海そうのなかまです。しょくもつせんいが多くふくまれる食品です。							
11	金	ごはん	○	さけのなんばんづけ じゃがもちじる ごまひじきのつくだに	さけ あぶらあげ ごまひじきつくだに	たまねぎ にんじん ビーマン ごぼう だいこん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがもち
14	月			たいいくのひ			
15	火	パン	○	エビカツバーガー ぐたくさんスープ	エビカツ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	あぶら タルタルソース じゃがいも
切り目の入ったパンに、エビカツとキャベツソースをのせていただきます。							
16	水	なめし	○	にこみりうどん いとこんにやくとひじきのいためもの	とりにく かまぼこ ひじき あぶらあげ	えのきたけ にんじん あおねぎ こんにやく いんげん たけのこ	うどん あぶら さとう
17	木	くるみ パン	○	ポークビーンズ ほうれんそうとコーンのサラダ	ぶたにく だいたい	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら あぶら さとう
ほうれんそうには、鉄分がたっぷりです。成長期には欠かせない食品です。							
18	金	ごはん	○	しろみさかなのこうみだれ おひたし けんちんじる	しろみさかな とうふ あぶらあげ	しょうが あおねぎ はくさい こまつな だいこん こんにやく ごぼう みずな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう
産地産物のこんだてです。和歌山市内でとれたこまつな・みずな・あおねぎを使っています。							
21	月	ごはん	○	すぶた ちゅうかごまサラダ	ぶたにく	たまねぎ ビーマン たけのこ にんじん ほしいたけ しょうが キャベツ もやし	でんぷん あぶら さとう さとう ごま ごまあぶら
22	火	パン	○	はくさいとにくだんごのもの フライビーンズ / ジャム	にくだんご だいたい	はくさい にんじん あおねぎ しょうが ほしいたけ	はるさめ さとう でんぷん あぶら さとう / りんごジャム
フライビーンズは、大豆をゆでてからでんぷんをつけて揚げ、あまからいたれをかけています。							
23	水	ごはん	○	おやこどん ゆかりあえ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん あおねぎ れんこん みずな ゆかりこ	さとう さとう ごま
24	木	パン	○	クリームシチュー ひじきサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうじゅう ひじき	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
25	金	くり ごはん	○	さんまのかばやき さつまいものみそしる みかん	さんま あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ だいこん あおねぎ みかん	こむぎこ でんぷん ごま あぶら さとう さつまいも
栗りの秋のこんだてです。栗、さんま、さつまいも、みかんなど秋の味覚いっぱいです。							
28	月	ごはん	○	とりにくとあつあげのうまに ししゃものからあげ ごまあえ	とりにく あつあげ ししゃも	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん ほしいたけ はくさい	さとう あぶら こむぎこ あぶら さとう ごま
29	火	パン	○	きのこソースハンバーグ スイートポテトサラダ	ハンバーグ	えのきたけ しめじ まいたけ しいたけ しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも さつまいも あぶら
きのこをたっぷり使った秋にピッタリのソースをハンバーグにかけています。							
30	水			遠足 - えんそく -			
31	木	パン	○	ミートサンドパン コールスローサラダ かぼちゃスープ	ぎゅうじゅう ぶたにく ベーコン ぎゅうじゅう	たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ パセリ	パンこ さとう マヨネーズ じゃがいも
ミートサンドパンは、切り目の入ったコッペパンに感謝め肉ミートソースをのせていただきます。							

\* 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 25%~30%	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
	840	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	25	5.0
今月の平均	849	23.9	27	2.1	336	87	2.4	2.8	186	0.68	0.59	28	4.2