

# 9月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 小学校 B-6ブロック

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)	ぎゅうにゆうは、あかのたべもの おもにからだのちょうしをとのえる (みどりのたべもの)	パン・ごはんはきいろのたべもの おもにねつやちからのもとになる (きいろのたべもの)	
2	火	パン	○	あきなすいりミートスパゲティ パインサラダ チーズ	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが たまねぎ なす にんじん パイナップル(かん) きゅうり キャベツ	スパゲティ あぶら さとう	
3	水	ごはん	○	ちくぜんに ごまからしあえ あじつけのり	とりにく ちくわ だいず あじつけのり	しょうが にんじん インゲン ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん こまつな もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま	
4	木	パン	○	エビカツ やさしいサラダ ふわふわスープ	エビカツ ベーコン たまご チーズ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ みずな しめじ	あぶら さとう あぶら パンこ	
5	金	ごはん	○	ぶたキムチどん もずくスープ	ぶたにく たこボール もずく	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし ほししいたけ えのきたけ チンゲンサイ たけのこ	ごまあぶら ごま さとう	
----- まだまだ暑い日が続きます。ピリッと辛い豚キムチが食欲を増してくれます。ごはんの上のせていただきます。-----								
8	月	ごはん	○	さばのかおりあげ おからあえ つきみじる	さば かつおぶし かまぼこ	しょうが あおねぎ こまつな キャベツ しめじ にんじん たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう さといも	
----- お月見の献立です。月見するにはまあいさといもが入っています。-----								
9	火	パン	○	チリドッグ ぐだくさんスープ	フランクフルト とりにく	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん セロリ	あぶら さとう でんぷん じゃがいも	
----- パンにチリソース味のフランクフルトとポイルキャベツをはさんでチリドッグにします。-----								
10	水	ごはん	○	たかなごはん ひやしうどん ぶたにくとやさしいいためもの	ちりめんじゃこ きざみのり ぶたにく	たかなづけ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	ごま さとう あぶら うどん あぶら ごまあぶら	
----- 白いごはんに味つけた高菜をまぜていただきます。-----								
11	木	パン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ みかんジュース	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん インゲン トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし みかんジュース	あぶら じゃがいも さとう フレンチドレッシング	
12	金	ごはん	○	とりにくのからあげ ナムル ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく わかめ	もやし にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら	
15	月			敬老の日				
16	火	パン	○	にくだんごとキャベツのにこみ ひじきサラダ だいずクリーム	つくね ひじき	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん しめじ チンゲンサイ とうもろこし	さとう あぶら だいずクリーム	
17	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのふくめに おひたし	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ こうやどうふ	きりぼしだいこん ほししいたけ インゲン にんじん ほうれんそう もやし	こむぎこ あぶら あぶら さとう さとう ごま	
----- きりぼしだいこんは、だいこんを干して乾燥させることで、栄養がギュッと凝縮されます。鉄分・食物繊維がたっぷり！-----								
18	木	こくとう パン	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく うずらたまご イカ だいず	チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ほししいたけ あおねぎ	あぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう	
19	金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ あえもの とうがんにいりすましじる	しろみざかな みそ とりにく	ほうれんそう こまつな とうがん しめじ みずな	こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう さとう てまりふ	
----- 地産地消の日の献立です。ほうれんそう、こまつな、水菜、冬瓜は和歌山市内産の野菜です。-----								
22	月	ごはん	○	ミンチカツ ほうれんそうとコーンのサラダ みそしる	ミンチカツ あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう とうもろこし えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう さつまいも	
23	火			秋分の日				
24	水	ごはん	○	ぎゅうにくのうまあじのため さつまあげ すのもの	ぎゅうにく さつまあげ わかめ	しょうが れんこん にんじん まいたけ ごぼう インゲン あおねぎ きゅうり	あぶら さとう ごま さとう	
25	木	パン	○	さけのエスカページュ コーンスープ ジャム	さけ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう えのきたけ とうもろこし セロリ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう りんごジャム	
26	金	むぎ ごはん	○	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルトゼリー	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう ヨーグルトゼリー	
29	月	ごはん	○	あつあげとチンゲンサイのいためもの はるさめサラダ	ぶたにく あつあげ	にんにく しょうが チンゲンサイ にんじん しめじ ニラ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら ごま	
30	火	パン	○	やきそば ミックスフルーツ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら ナタデココ さとう	

\* 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	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの30%以下	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	645	25.1	26.8	2.0	336	83	2.4	2.9	274	0.71	0.59	26	4.1