

10月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立岡崎小学校

ぎゅうにゅうは、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	水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき おかかあえ みそしる	しろみざかな かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ たまねぎ えのきだけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう
2	木	げんりょうパン	○	イタリアンスパゲティ やさいサラダ / チーズ	ベーコン ハム / チーズ	たまねぎ ピーマン しめじ トマトピューレ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	スパゲティ あぶら ドレッシング
牛乳からつくられるチーズにはカルシウムがおおくふくまれています。							
3	金	ごはん	○	ごもくきんぴら かきたまじる / ごまこんぶ	ぶたにく ひらてん たまご / ごまこんぶ	ごぼう こんにやく にんじん インゲン ほうれんそう たまねぎ あおねぎ	あぶら さとう でんぷん
6	月			振替休日			
7	火	パン	○	ハンバーグトマトソース ミックスポテト ミニゼリー	ハンバーグ ベーコン	トマト(かん) プルーン たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし	さとう あぶら でんぷん じゃがいも ゼリー
トマトソースの中にフルーンが入っています。フルーンは鉄分と食物せんいが豊富です。							
8	水	なめし	○	ちゃんごうどん ごまからしあえ	あぶらあげ ちくわ とりつくね	えのきだけ はくさい なましいたけ あおねぎ こまつな もやし	うどん さとう ごま
9	木	パン	○	トンカツ / ポイルキャベツ コーンスープ	ぶたにく ベーコン	/ キャベツ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	こむぎこ パンこ あぶら
今日のトンカツは手作りです。やわらかくておいしいよ。							
10	金	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	しょうが にんじん インゲン たまねぎ えのきだけ あおねぎ	あぶら さとう じゃがいも
13	月			たいいくのひ			
14	火	パン	○	はくさいとにくだんごのもの キャラメルポテト	つくね	はくさい にんじん あおねぎ しょうが ほしいたけ たまねぎ	はるさめ さとう さつまいも あぶら バター さとう
15	水	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきのごもくに はりはりあえ	ししゃも ひじき あぶらあげ とりにく	にんじん こんにやく たけのこ きりぼしだいこん こまつな	こむぎこ あぶら あぶら さとう さとう
ひじきにはミネラル・ビタミンが、たっぷり。おいしくて栄養いっぱいです。							
16	木	くるみパン	○	チキンときのこのトマトに れんこんサラダ	とりにく	にんにく しめじ エリンギ たまねぎ グリンピース トマト(かん) れんこん きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
17	金	ごはん	○	ピピンパ はるさめスープ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう ほしいたけ にんじん たまねぎ こまつな あおねぎ	ごま さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら
地産地消のこんだてです。和歌山市内でとれた、ほうれんそう・こまつな・あおねぎを使っています。							
20	月	ごはん	○	マーボー豆腐 ちゅうかあえ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ しろねぎ にんじん もやし ほうれんそう	あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら
きょうは大豆から作られるとうふとみそを使っています。畑の肉といわれるだけあってたんぱく質がたっぷりです。							
21	火	パン	○	とりのからあげ コーンソテー ワンタンスープ	とりにく	とうもろこし はくさい にんじん あおねぎ ほしいたけ	こむぎこ あぶら バター ワンタン ごまあぶら
22	水	げんまいごはん	○	あきのコカレー このはサラダ	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース とうもろこし チンゲンサイ きゅうり	じゃがいも さつまいも あぶら さとう あぶら コーンフレーク
コーンフレークはとうもろこしの粉にさとうなどを混ぜて焼いたものです。そのまま食べたり牛乳をかけて食べたりします。							
23	木	パン	○	ちゅうかそば ごまあえ / バター	ぶたにく やきぶた	たまねぎ もやし あおねぎ こまつな にんじん	ちゅうかそば ごま さとう / バター
24	金	くりごはん	○	さんまのかばやき もりのきのこいため みそしる / みかん	さんま とうふ あぶらあげ みそ	しょうが えのきだけ しめじ エリンギ にんじん たまねぎ あおねぎ / みかん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま あぶら
実りの秋のこんだてです。栗、さんま、きのこなど秋の味覚いっぱいです。							
27	月	ごはん	○	さけのごまふうみあげ けんちんじる うめぼし	さけ あぶらあげ とうふ	こんにやく ごぼう にんじん あおねぎ うめぼし	こむぎこ でんぷん ごま あぶら さとう さといも
28	火	パン	○	クリームシチュー りんごサラダ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん りんご キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
29	水			遠 足			
30	木	パン	○	チリコンカン ほうれんそうとコーンのサラダ ジャム	ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも さとう ジャム
31	金	ごはん	○	かぼちゃフライ いそかあえ とうにゅうじる	かぼちゃフライ(ひきにくいり) きざみのり とりにく みそ とうにゅう	ほうれんそう しゅんぎく ごぼう はくさい にんじん あおねぎ	あぶら さとう じゃがいも
豆乳はだいずからつくられた飲み物で牛乳にまけないほど栄養があります。							

* 献立に使用する食材は、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25%~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	645	23.5	27	2.0	331	82	2.6	2.7	182	0.70	0.62	28	4.2