

# 11月 きゅうしょくこんだて表



\*4~7日は読書週間の献立です。物語にちなんだメニューをとりいれました。

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)
4	火	パン	○	スクランブルエッグ ゆでブロッコリー やさいスープ	たまご ロースハム ぎゅうにゆう ベーコン	にんじん グリンピース ブロッコリー たまねぎ ほうれんそう とうもろこし セロリー	あぶら じゃがいも あぶら
読書週間の献立です。「おしゃべりなたまごやき」にちなんで、スクランブルエッグです。							
5	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ゆかりあえ ぶたじる	ちくわ あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ ゆかりこ(あかじそ) にんじん だいこん ごぼう もやし あおねぎ	こむぎこ あぶら さといも
読書週間の献立です。日本の昔話、「竹取物語」より、竹輪の磯辺揚げを竹に見てみました。							
6	木	パン	○	かぶのクリームに グリーンサラダ チーズ	ホタテかいましら とりにく ぎゅうにゆう こなチーズ チーズ	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	さといも あぶら さとう あぶら
読書週間の献立です。1年生の教科書にのっている「おおきなかぶ」。今日はかぶをクリーム煮にしました。							
7	金	ごはん	○	どらねこどん あんかけうどん にしよくひたし	ツナ のり とりにく あぶらあげ	つちしょうが ほししいたけ しろねぎ はくさい えのきたけ つちしょうが こまつな もやし	さとう あぶら うどん でんぷん さとう
読書週間の献立です。「100万回 生きたねこ」より、ねこが好きなツナをどんぶりにしました。							
10	月	ごはん	○	あげぎょうざ マーボーはるさめ ちゅうかサラダ	ぎょうざ ぶたにく あかみそ ひじき	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ もやし チンゲンサイ	あぶら はるさめ あぶら ごまあぶら でんぷん ごま ごまあぶら
11	火	パン	○	きのこハンバーグ マッシュポテト コーンスープ	ハンバーグ ぎゅうにゆう	しめじ エリンギ えのきたけ たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ パセリ	さとう でんぷん じゃがいも バター
12	水	ごはん	○	しろみざかなのからあげ はりはりづけ さつまじる	しろみざかな とりにく みそ	きりぼしだいこん きゅうり ごぼう こまつな あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう さつまいも
秋の味覚のさつまいもには食物繊維やビタミンがたくさんふくまれています。							
13	木	パン	○	ポークビーンズ ほうれんそうとコーンのサラダ くだもの	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん いんげん トマトピューレー ほうれんそう とうもろこし みかん	じゃがいも あぶら さとう さとう
14	金	ごはん	○	とんじゃがカレーふうみ すのもの じゃこのきんぴら	ぶたにく わかめ じゃこ	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 さとう
17	月	ごはん	○	ぶたにくのみそいため すましじる くだもの	ぶたにく みそ あかみそ わかめ とうふ かまぼこ	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこ しめじ えのきたけ あおねぎ りんご	あぶら
18	火	パン	○	チリドッグ ポイルキャベツ コンソメスープ	フランクフルト	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ ほうれんそう	じゃがいも
19	水	ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ ヨーグルト	ぶたにく ひじき ヨーグルト	つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレー だいこん とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう
20	木	柿パン	○	クリームパスタ はなやさいのサラダ	ハム ぎゅうにゆう こなチーズ	たまねぎ にんじん しめじ カリフラワー ブロッコリー レモンかじゅう	スパゲティ あぶら さとう
今月の変わりパンは柿パンです。和歌山県産の柿のペーストをパン生地に加えています。							
21	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆずかあえ みそしる	くじらにく わかめ みそ	つちしょうが にんにく かぶ ゆずかじゅう はくさい えのきたけ あおねぎ	でんぷん さとう あぶら さとう じゃがいも
地産地消の日のこんだてです。あおねぎ、はくさいは和歌山市内産のものです。							
24	月					ふりかえ きゅうじつ 振替 休日	
25	火	パン	○			ふりかえ きゅうじつ 振替休業	
26	水	ごはん	○	ちゃんこに ごまあえ くだもの	とりにく つくね あつあげ	こんにやく にんじん には はくさい しめじ だいこん キャベツ ほうれんそう みかん	ごま さとう あぶら
「風邪に負けない献立」です。野菜に含まれるカロテンやビタミンはのどや鼻の粘膜を強くし、風邪をひきにくくする働きがあります。							
27	木	パン	○	スウィートシチュー ひじきサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゆう ひじき	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな	じゃがいも さつまいも あぶら さとう ごまあぶら
28	金	ごはん	○	さばのこうみだれ こんぶあえ みそしる	さば しおきざみこんぶ あぶらあげ みそ	つちしょうが あおねぎ はくさい えのきたけ あおねぎ だいこん チンゲンサイ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう

\* 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 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
今月の平均	635	24.2	25.8%	2.1	331	88	2.4	2.8	218	0.51	0.52	34	4.6