

10月 きゅうしょくこんだて表

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)	
1	木	パン	○	にくだんごとキャベツのもの フライビーンズ ジャム	にくだんご だいず	キャベツ にんじん あおねぎ つちしょうが ほしいいたけ	はるさめ さとう でんぷん さとう あぶら ブルーベリージャム	
10月のきゅうしょくもくひょうは、「なんでも食べてしょうぶなからだになろう」です。								
2	金	ごはん	○	ちくわのてんぷら きりぼしだいこんのふくめに いそかあえ	ちくわ とりにく あぶらあげ のり	きりぼしだいこん ほしいいたけ にんじん インゲン ほうれんそう しゅんぎく	こむぎこ あぶら あぶら さとう さとう	
いそかあえは、おひたしにきざみのりをかけていただきます。								
5	月	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ポンずあえ にゅうめんじる	ホキ みそ とりにく わかめ	はくさい こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん	でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう そうめん	
ポン酢の語源はオランダ語です。オランダ語の「ボンズ」は柑橘類の果汁という意味です。								
6	火	パン	○	コーンシチュー ごぼうサラダ	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし ごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら しろいんげんまめペースト ごま さとう	
7	水	ごはん	○	はっぼうさい はるまき ちゅうかサラダ	ぶたにく いか はるまき わかめ	はくさい にんじん あおねぎ ほしいいたけ つちしょうが たまねぎ たけのこ とうもろこし	あぶら でんぷん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	
ハ宝菜は五目うま煮ともいわれ、たくさんの食材をつかった中華料理です。ハは8種類ではなく、たくさんという意味です。								
8	木	パン	○	とりにくのレモンソース やさいサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー	あぶら さとう でんぷん さとう じゃがいも	
9	金	ごはん	○	ぎゅうにくとこんさいのいためもの みそしる あじつけのり	ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ みそ あじつけのり	つちしょうが れんこん ごぼう にんじん グリンピース だいこん はくさい しめじ あおねぎ	さとう あぶら	
12	月			たい 育 の 日				
13	火	パン	○	わふうスパゲティ やさいのごまドレッシング チーズ	ベーコン のり チーズ	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ ほうれんそう	スパゲティ あぶら ごま さとう あぶら	
14	水	ごはん	○	いりどり すのもの じゃこのふりかけ	とりにく ちくわ わかめ じゃこ	ごぼう こんにやく たけのこ にんじん インゲン きゅうり	あぶら さとう さとも さとう ごま さとう	
15	木	ぶどう パン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	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 とうもろこし きゅうり	あぶら じゃがいも さとう フレンチドレッシング	
16	金	ごはん	○	さけのなんばんづけ みそしる くだもの	さけ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう はくさい えのきたけ あおねぎ みかん	こむぎこ でんぷん さとう あぶら	
ちさんちしょう ひ 地産地消の日のこんだてです。ほうれんそう、あおねぎ、みかんは和歌山市内産のものです。								
19	月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき けんちんじる うめぼし	ぶたにく あぶらあげ とうふ	つちしょうが たまねぎ ピーマン エリンギ こんにやく にんじん ごぼう あおねぎ うめぼし	あぶら さとも	
うめ わかやまけん 梅は和歌山県でたくさん収穫されています。うめぼしのすっぱさにはつかれをとってくれる効果があります。								
20	火	パン	○	フィッシュドッグ マカロニスープ	しろみざかなフライ ベーコン	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 マカロニ じゃがいも	
しろみざかなフライとキャベツ、タルタルソースをコッペパンにはさんでいただきます。								
21	水	麦ごはん	○	あきのかカレー このはサラダ	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが 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	
あき みかく 秋の味覚のさつまいもやきのをカレーにいれました。木の葉サラダのコーンフレークは野菜にかけていただきます。								
22	木	パン	○	シャンハイやきそば アンニンフルーツ	やきぶた ぶたにく いか かんでん	たまねぎ にんじん ニラ キャベツ みかん(かん)パイナップル(かん)おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら アンニドーフ さとう	
23	金	栗ごはん	○	さんまのかばやき おひたし さつまいもいりみそしる	さんま あぶらあげ とうふ みそ	はくさい こまつな だいこん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう さつまいも 	
みの あき 実りの秋のこんだてです。秋にのいしくり、さんま、さつまいも、きのこをつかいました。								
26	月	ごはん	○	ごもくうどん チンゲンサイとあつあげのいためもの きくらげのり	とりにく かまぼこ あぶらあげ うずらたまご あつあげ きくらげのり	ほしいいたけ はくさい えのきたけ あおねぎ つちしょうが チンゲンサイ にんじん しめじ	うどん あぶら さとう でんぷん	
27	火	パン	○	ハンバーグのトマトソース チーズポテト ほうれんそうスープ	ハンバーグ チーズ ベーコン	トマト(かん) ブルーンペースト たまねぎ セロリー パセリ にんじん ほうれんそう キャベツ	さとう あぶら でんぷん じゃがいも バター	
28	水	ごはん	○	ビビンバ ふわふわたまごスープ	ぶたにく たまご	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう ニラ もやし チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら さとう ごま パンこ	
29	木	パン	○	すぶた ちゅうかあえ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほしいいたけ ほうれんそう もやし	でんぷん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら	
30	金	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきまめ はりはりあえ	ししゃも ひじき あぶらあげ とりにく だいず	こんにやく にんじん こまつな きりぼしだいこん	こむぎこ あぶら あぶら さとう さとう 	

ひじきまめにはいっている豆は大豆です。細の肉とよばれる大豆にはコレステロールを下げるはたらきがあります。

* 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 2.5g未満	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		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	652	24.7	27.7%	2.2	337	85	2.3	2.8	184	0.70	0.61	23	4.3