

10月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 岡崎小学校

ぎゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんはきいろのたべもの

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)

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)
2	月			振替休業			
3	火	パン	○	きのこソースのハンバーグ 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 えのきだけ 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
きのこ類は秋に旬を迎えます。ハンバーグのきのこソースにはたくさんのきのこが入っています。							
4	水	ごはん	○	しろみさかなのごまみそだれ こんぶあえ つきみしる おつきみデザート	しろみさかな(ホキ) みそ しおこんぶ かまぼこ	チンゲンサイ しめじ にんじん たまねぎ	こむぎこ あぶら でんぷん しろごま さとう さといも / おつきみデザート
5	木	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 いんげん トマトピューレ キャベツ とうもろこし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら
6	金	ごはん	○	ホイコーロー はるさめサラダ うめぼし	ぶたにく あかみそ	しょうが きゃべつ たけのこ こんにやくにんじん しろねぎ とうもろこし こまつな うめぼし	あぶら さとう ごまあぶら さとう はるさめ
9	月			体 育 の 日			
10	火	パン	○	エビカツ グリーンサラダ やさいスープ	エビカツ ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	あぶら さとう しろごま じゃがいも
11	水	ごはん	○	にくじゃが ぼんずあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにく ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん はくさい こまつな	じゃがいも さとう あぶら さとう しろごま
12	木	パン	○	きのこスパゲティ リンゴサラダ/ チーズ	ベーコン ツナフレーク チーズ	たまねぎ しめじ エリンギ えのきだけ リンゴ きゅうり キャベツ	スパゲティ あぶら さとう 
13	金	ごはん	○	さんまのかばやき あえもの ぶたじる	さんま  ぶたにく とうふ みそ	しょうが こまつな きゃべつ ごぼう もやし はくさい にんじん あおねぎ	あぶら しろごま こむぎこ でんぷん さとう さとう
16	月	ごはん	○	マーボーどうふ ちゅうかふうあえもの	とうふ ぶたにく あかみそ ひじき	しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら
17	火	パン	○	とりにくのレモンソース こふきいも パスタスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん あぶら さとう じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ
18	水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ かきたまじる	ぶたにく たまご とうふ	しょうが たまねぎ ピーマン エリンギ きゃべつ あかじそ ほうれんそう たまねぎ あおねぎ	あぶら パンこ
19	木	胚芽パン	○	フィッシュバーガー コンソメスープ ポイルキャベツ	しろみさかなフライ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ	タルタルソース あぶら じゃがいも 
20	金	ごはん	○	いかてん かきなます ぐたつぶりみそしる	イカてん あぶらあげ とうふ みそ	かき だいこん ほうれんそう もやし ごぼう にんじん あおねぎ	あぶら さとう
「地産地消のこんだて」です。今日は、柿とほうれんそう、青ねぎが和歌山市内産のものです。							
23	月	ごはん	○	ししゃもフリッター ひじきのごもくに ごまからしあえ	ししゃもフリッター ひじき とりにく あぶらあげ	こんにやく たけのこ にんじん こまつな もやし	あぶら あぶら さとう さとう しろごま
24	火	パン	○	にくだんごとキャベツのにも キャラメルポテト	にくだんご	きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ	さつまいも さんおんとう あぶら バター
25	水	ごはん	○	カレーライス やさいのごまドレッシング	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん エリンギ トマト きゃべつ ほうれんそう	あぶら じゃがいも しろごま さとう あぶら
26	木	パン	○	やきそば あんにんどうふ	ぶたにく ちくわ かんてんかん	たまねぎ にんじん キャベツ みかんかん おうとうかん パインかん	ちゅうかめん あぶら さとう あんにんどうふ
27	金	くりごはん	○	さばのこうみあげ はりはりづけ みそしる	さば とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが あおねぎ きりぼしだいこん こまつな えのきだけ	こむぎこ でんぷん さとう くり あぶら さとう じゃがいも 
「実りの秋のこんだて」です。ごはんは「くりごはん」にしています。秋の味覚を楽しみましょう。							
30	月	ごはん	○	チンゲンサイとあつあげのいためもの にゅうめん/ うめぼし	あつあげ あぶらあげ とりにく みそ	ちんげんさい にんじん しめじ しょうが たまねぎ あおねぎ えのきだけ / うめぼし	さとう でんぷん あぶら そうめん
31	火	パン	○	クリームシチュー やさいサラダ/ いちごジャム	とりにく ベーコン ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん しめじ みずな ほうれんそう こまつな もやし とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう / いちごジャム

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 25%~30%		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