

11月きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゆうは あかのたべもの
おもにからだをつくる
(あかのたべもの)

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)

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	水			あきのえんそく			
2	木	パン	○	とりにくのトマトに やさいサラダ	とりにく	しめじ エリンギ たまねぎ キャベツ トマト にんにく もやし にんじん	じゃがいも さとう さとう あぶら
3	金			文化の日			
6	月	ごはん		ごもきんぴら みそしる / あじつけのり	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ / あじつけのり	こんにやく ごぼう いんげん にんじん はくさい えのきだけ あおねぎ だいこん	さとう あぶら
7	火	パン	○	ホットドッグ(ポイルキャベツ) かぼちゃスープ	フランクフルト ぶたにく	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	あぶら さとう じゃがいも
8	水	ごはん	○	おやこどん ごまずあえ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん 青ねぎ こまつな キャベツ	さとう さとう ごま
9	木	パン	○	キャベツのペペロンチーノ ワカメサラダ / ジャム	ベーコン ワカメ	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ もやし とうもろこし	スパゲティ あぶら さとう / ジャム
10	金	ごはん	○	しろみさかなのてりやき さつまじる はりはりあえ	ホキ あぶらあげ みそ とりにく	はくさい にんじん あおねぎ きりぼしだいこん こまつな	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さつまいも さとう
13	月	ごはん	○	ちゃんこに ずのもの じゃこのきんぴら	ぶたにく さつまあげ あつあげ ワカメ ちりめんじゃこ	こんにやく にんじん ニラ はくさい しめじ だいこん きゅうり	さとう さとう ごま さとう あぶら
14	火	パン	○	とりにくのうめずあげ はるさめスープ ひじきサラダ	とりにく ベーコン ひじき	えのきだけ にんじん はくさい チンゲンサイ とうもろこし	こむぎこ でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう あぶら
15	水	むぎごはん	○	カレーライス だいこんサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら
16	木	ぶどうパン	○	かぶのクリームに グリーンサラダ / みかん	とりにく ベーコン ぎゅうにゆう チーズ	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり / みかん	さといも あぶら さとう あぶら
和歌山県はみかんの産地として有名です。この日のみかんは 和歌山県より 県内の小学生に提供されたおいしいみかんです。							
17	金	ごはん	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく いか だいず	しょうが はくさい こまつな みずな たまねぎ にんじん ほししいたけ	でんぶん あぶら でんぶん あぶら さとう
地産地消の日のこんだてです。はくさい、こまつな、みずなは和歌山市内産の野菜です。							
20	月	ごはん	○	すきやきに こんぶあえ	ぎゅうにく とうふ しおこんぶ	はくさい にんじん えのきだけ しろねぎ こんにやく チンゲンサイ もやし	さとう あぶら
21	火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ ヨーグルト かんてん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	ちゅうかめん あぶら ナタデココ さとう
22	水	ごはん	○	ピピンバ ワカメスープ	ぶたにく ワカメ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ ほししいたけ エリンギ	ごま さとう ごまあぶら あぶら
11月22日は和歌山県の誕生日で146歳になります。和歌山県はこの日を「ふるさと誕生日」としています。							
23	木			勤労感謝の日			
24	金	ごはん	○	わかさぎフリッター おかかあえ ぶたじる	わかさぎフリッター かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	はくさい もやし ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	あぶら さとう さといも
27	月			休日参観の振替休業日			
28	火	パン	○	ブラウンシチュー ほうれんそうとコーンのサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ いんげん ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
29	水	ごはん	○	サケのこうみだれ かきたまじる からしあえ	サケ たまご	しょうが はくさい たまねぎ にんじん こまつな もやし	でんぶん こむぎこ あぶら さとう パンこ はるさめ ごま
30	木	パン	○	かぼちゃフライ はくさいスープ れんこんサラダ	ベーコン とうふ	かぼちゃフライ にんじん はくさい しょうが ニラ れんこん きゅうり	あぶら ごまあぶら ごま 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 25~30%	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