

# 10月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立  
ぎゅうにゅうはあかのたべもの

小学校 B-6ブロック  
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 (あかいろのたべもの)	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なる (きいろのたべもの)	
1	火	パン	○	きのこスパゲティ やさいのごまドレッシング	ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ キャベツ きゅうり	スパゲティ オリーブあぶら ごま さとう あぶら	
2	水	ごはん	○	ししゃものからあげ おひたし きりぼしだいこんのもの	ししゃも とりにく あぶらあげ だいず	はくさい もやし きりぼしだいこん にんじん いんげん	あぶら でんぶん さとう あぶら さとう	
3	木	パン	○	フランクフルト ポイルキャベツ ふわふわたまごスープ	フランクフルト とりにく たまご チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら さとう パンこ	
4	金	げんまい ごはん	○	かじょうどうふ だいがくいも	ぶたにく あつあげ	にんにく たけのこ にんじん こんにやく たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう ごまあぶら さつまいも あぶら ごま さとう	
7	月	ごはん	○	ぶたどん すのもの	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ いんげん こんにやく もやし	あぶら さとう さとう	
8	火	パン	○	かつおのケチャップソース グリーンサラダ ちゅうかスープ	かつお ベーコン とうふ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ にんじん	でんぶん あぶら さとう さとう あぶら	
9	水	ごはん	○	ホイコーロ ぼんずあえ	ぶたにく あかみそ	しょうが キャベツ たけのこ こんにやく にんじん しろねぎ もやし はくさい	あぶら でんぶん	
10	木	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ とりにく	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	さとう でんぶん じゃがいも	
11	金	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし おかかあえ うめぼし	こうやどうふ たまご ちくわ かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん こまつな もやし うめぼし	じゃがいも さとう さとう	
<small>わかやま けんい しょうがくせい</small> 和歌山県内の小学生のみなさんに、 <small>わかやま とくさん</small> 和歌山の特産である梅について知って、 <small>うめ</small> 味わってもらうため、 <small>けん</small> 県より梅干しの提供がありました。								
14	月	体育の日						
15	火	パン	○	とりにくのからあげ カレーソテー かぼちゃスープ	とりにく とうふ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリー	こむぎこ からあげこ あぶら あぶら	
16	水	ごはん	○	ごもくうどん あつあげとちんげんさいのいためもの	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく あつあげ	ほししいたけ あおねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ しょうが	うどん あぶら さとう	
17	木	はいが パン	○	ブラウンシチュー はくさいサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ いんげん はくさい もやし とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら	
18	金	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみあげ ごまあえ みそけんちんじる	ホキ とうふ あぶらあげ みそ	ゆず(かじゅう) ほうれんそう もやし こんにやく だいこん にんじん あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう さといも	
<small>ちさん ちしょう ひ こんだて</small> 地産地消の日の献立です。ほうれん草と青ねぎが和歌山市内のやさいです。								
21	月	ごはん	○	みそラーメン こんにやくとひじきのいためもの	ぶたにく あかみそ ひじき	しょうが にんにく もやし キャベツ とうもろこし こんにやく いんげん にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら さとう さとう あぶら	
22	火	即位礼正殿の儀						
23	水	ごはん	○	カレーライス あんにとんどうふ	ぶたにく かんでん(かん)	しょうが たまねぎ にんじん みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	じゃがいも あぶら あんにとんどうふ さとう	
24	木	パン	○	あげぎょうざ ナムル もずくスープ	ぎょうざ もずく とうふ	もやし にんじん たまねぎ えのきたけ いんげん	あぶら ごま さとう ごまあぶら	
25	金	くり ごはん	○	さんまのかばやき かきなます さつまじる	さんま とりにく みそ	かき だいこん はくさい にんじん ごぼう あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう さとう さつまいも	
<small>みの あき</small> 「実りの秋のこんだて」です。くり、さんま、かきなど秋の食べものをこんだてにとりいれました。								
28	月	ごはん	○	ユーリンチー にんじんのツナあえ みそしる	とりにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが しろねぎ にんじん たまねぎ はくさい あおねぎ	でんぶん あぶら さとう さとう	
29	火	パン	○	コーンシチュー やさいサラダ	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし キャベツ ほうれんそう	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら	
30	水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき はりはりあえ そうめんじる	ホキ あぶらあげ	きりぼしだいこん こまつな ほししいたけ たまねぎ にんじん あおねぎ	でんぶん あぶら さとう こむぎこ さとう そうめん	
31	木	パン	○	やきそば ちゅうかサラダ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	

\* 材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

栄養所要量の 基準	エネルギー Kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 13~20%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上

