

# 11月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立岡崎 小学校 B-6ブロック

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	金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため けんちんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが たまねぎ いんげん しめじ こんにやく だいこん にんじん あおねぎ	あぶら さとう でんぷん さといも
5	火	パン	○	コロッケ コールスローサラダ ほうれんそうスープ		キャベツ みずな とうもろこし にんじん ほうれんそう	コロッケ あぶら さとう あぶら じゃがいも
6	水	ごはん	○	おやこどん おかかあえ	とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん あおねぎ もやし ほうれんそう	さとう さとう
7	木	パン	○	キャベツのペペロンチーノ わかめサラダ	ベーコン わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい とうもろこし	スパゲティ クッキングオイル ごま さとう ごまあぶら
8	金	ごはん	○	マーボーどうふ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ はつちようみそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こまつな とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら
11	月	ごはん	○	にくじゃが すのもの じゃこのきんぴら	ぎゅうにく わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん こんにやく きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう ごま
12	火	パン	○	とりにくのうめずあげ コンソメスープ りんごいりいもきんとん	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん りんご レモン(かじゅう)	でんぷん あぶら さつまいも さとう
13	水	ごはん	○	さばのごまみそだれ おひたし すましじる	さば みそ かまぼこ とうふ	はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ みつば	でんぷん あぶら さとう ごま さとう
<p>今回のさばは県よりいただいた、和歌山県産のさばです。和歌山県の海の幸をいただきます。</p>							
15	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ みそしる	くじらにく しおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが はくさい にんじん だいこん えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら ごま
<p>地産地消のこんだてです。白菜・大根、青ねぎが和歌山市内の野菜です。また今回の鯨肉は県よりいただいたものです。</p>							
18	月	ごはん	○	きざみうどん にしよくあえ ひじきのり	とりにく かまぼこ あぶらあげ ひじきのり	あおねぎ にんじん こまつな もやし	うどん さとう
19	火	パン	○	にくだんごとはくさいのもの ちゅうかサラダ みかん	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ もやし ほうれんそう みかん	はるさめ さとう さとう ごま ごまあぶら
<p>今回のみかんは県よりいただいた和歌山県のみかんです。和歌山県の特産品の一つです、味わっていただきます。</p>							
20	水	ごはん	○	あきのこカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく かんでん ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	じゃがいも あぶら ナタデココ さとう
<p>あきのこカレーはキノコがたくさん入ったカレーです。秋を感じながらいただきます。</p>							
21	木	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ ミネストローネ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん パセリ ダイストマト(かん)	あぶら タルタルソース じゃがいも あぶら さとう
22	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きんぴら さつまじる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ みそ	こんにやく ごぼう はくさい にんじん あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう ごまあぶら さつまいも
25	月	ごはん	○	キムチなべ おひたし	ぶたにく とうふ あかみそ	にんにく はくさい しろねぎ にら はくさいキムチ だいこん こまつな	ごまあぶら さとう さとう
26	火	パン	○	フランクフルト カレーソテー やさいスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ もやし たまねぎ にんじん セロリ	あぶら じゃがいも あぶら
27	水	ごはん	○	さかなのてりやき はりはりづけ みそしる	ホキ(1, 2, 3, 4, 6年)アジ(5年) とうふ みそ	きりぼしだいこん こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう さとう
28	木	パン	○	やきそば グリーンサラダ	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ちゅうかめん あぶら さとう あぶら
29	金	ごはん	○	ちくぜんに ごますあえ	とりにく ちくわ	しょうが にんじん こんにやく ごぼう いんげん たけのこ こまつな もやし	さといも あぶら さとう ごま さとう

\* 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	タンパク質	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	エネルギーの	エネルギーの	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上