

# 9月きゅうしょくこんだて表



令和2年

わかやましりつ  
和歌山市立

しょうがっこう  
小学校 B-6ブロック

ぎゅうにゆうはあかいろのたべもの

ぱん・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ものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからのものになる (きいろのたべもの)	
1	か火	パン	○	ナポリタン コーンサラダ チーズ	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ オリーブあぶら さとう	
2	すい水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのふくめに けんちんじる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ	きりぼしだいこん にんじん いんげん こんにやく ごぼう にんじん だいこん あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら さとも ごまあぶら	
3	もく木	パン	○	にくだんごとキャベツのもの フライピーンズ	にくだんご だいず	キャベツ にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ	はるさめ でんぷん あぶら さとう	
4	きん金	ごはん	○	かつおのみそだれ ゆかりあえ みそしる	かつお みそ あぶらあげ みそ	つちしょうが はくさい あかじそ なす にんじん しめじ こまつな	でんぷん あぶら さとう	
7	げつ月	ごはん	○	はっぼうさい ギョーザ	ぶたにく いか ギョーザ	つちしょうが はくさい こまつな たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ	あぶら でんぷん あぶら	
8	か火	パン	○	かぼちゃフライ キャベツのソテー オニオンスープ	かぼちゃフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	あぶら あぶら	
9	すい水	ごはん	○	にくじゃが すのもの じゃこのきんぴら	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん いんげん 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	
10	もく木	パン	○	しろみさかなフライ ポイルキャベツ ミネストローネ	しろみさかなフライ ベーコン	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ トマトピューレー	あぶら じゃがいも あぶら さとう	
11	きん金	わかめごはん	○	わかめごはん ひやしうどん スタミナいため	わかめ ぶたにく あかみそ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ	うどん あぶら	
14	げつ月	ごはん	○	チキンカレー グリーンサラダ	とりにく	つちしょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう あぶら	
15	か火	パン	○	チンジャオロース もずくスープ	ぶたにく もずく かまぼこ	つちしょうが たけのこ たまねぎ ピーマン しめじ チンゲンサイ	さとう でんぷん あぶら	
16	すい水	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきのごもくに みそしる	ししゃも ひじき とりにく あぶらあげ みそ	いとこんにやく にんじん いんげん たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら あぶら さとう	
17	もく木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ かんでん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら ナタデココ さとう	
18	きん金	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ ピーマンともやしのポンずあえ とうがんじる	くじらにく あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく もやし ピーマン とうがん にんじん えのきたけ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら	
<p>ちきん ちしやう ひ こんだて とうがんじる はい とうがん しない さん やさい                  地産地消の日の献立です。「冬瓜汁」に入っている冬瓜が市内産の野菜です。</p>								
21	げつ月	けいろうのひ						
22	か火	しゅうぶんのひ						
23	すい水	ごはん	○	さけのなんばんづけ にまめ みそしる	さけ あぶらあげ みそ	つちしょうが あおねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう きんときまめ さとう じゃがいも	
24	もく木	ことうパン	○	ポークピーンズ キャベツサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん いんげん トマトピューレー 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	
25	きん金	ごはん	○	ぎゅうどん きゅうりのちゅうかづけ	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ いとこんにやく きゅうり	あぶら さとう さとう ごまあぶら	
28	げつ月	運動会の振替のため給食はお休みです						
29	か火	パン	○	とりにくのマリアナソース はるさめサラダ コンソメスープ	とりにく	トマトピューレー きゅうり とうもろこし レタス たまねぎ にんじん セロリ パセリ	でんぷん あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	
30	すい水	ごはん	○	さばのこうみあげ さとものみそしる デザート	さば とりにく あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとも ゼリー	
<p>つみき こんだて こし つみき がつしたち じゅうごや まんげつ みた はい た                  「お月見の献立」です。今年のお月見は10月1日です。十五夜の満月に見立てたさともが入ったみそしるをよく味わって食べましょう。</p>								
<p>* 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。</p>								

学校給食摂取基準	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	20g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