

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になる (きいろのたべもの)
1	木	パン	○	にくだんごとほくさいのもの フライドポテト いちごジャム	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ しめじ こまつな	はるさめ じゃがいも あぶら いちごジャム
2	金	ごはん	○	がめに すのもの	とりにく ほねく わかめ	しょうが だいこん にんじん こんにゃく いんげん きゅうり	さとも さとう あぶら さとう
5	月	ごはん	○	ピピンパ もずくスープ	ぶたにく もずく とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ たけのこ たまねぎ	ごま さとう ごまあぶら あぶら
6	火	パン	○	ミートスパゲッティ グリーンサラダ チーズ	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんじん たまねぎ トマトビュール キャベツ きゅうり	スパゲッティ オリーブオイル さとう
7	水	ごはん	○	かんとうに ぼんずあえ	とりにく きゅうりにく ひらてん あつあげ ちくわ	こんにゃく だいこん はくさい こまつな にんじん	じゃがいも さとう
8	木	パン	○	フィッシュバーガー マカロニスープ	しろみさかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん	あぶら タルトソース マカロニ じゃがいも
9	金	ごはん	○	おやこに ごまあえ うめぼし	とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん あおねぎ ほうれんそう もやし にんじん うめぼし	さとう さとう ごま
和歌山の土産である梅について知り、味わってもらうために、和歌山県から梅干しの提供がありました。							
12	月	ごはん	○	カレーライス コーンサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
13	火	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	たまねぎ にんじん もやし キャベツ 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
14	水	ごはん	○	はっぱうさい ぎょうざ	ぶたにく いか ぎょうざ	はくさい たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ しいたけ しょうが	でんぶん ごまあぶら あぶら あぶら
15	木	パン	○	チリコンカン ほうれんそうとコーンのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン トマト(かん) にんにく ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも さとう さとう
16	金	ごはん	○	しろみさかなのからあげ こまつなのびたし みそしる	ホキ あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ	こまつな しめじ たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ からあげこ あぶら さとう
地産地消の日の献立です。小松菜が和歌山市内産の野菜です。							
19	月	ごはん	○	ごもくうどん チンゲンサイとあつあげのいためもの	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく あつあげ	しいたけ あおねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん しめじ しょうが	うどん さとう でんぶん あぶら
20	火	パン	○	フランクフルトのトマトソース ポイルキャベツ オニオンスープ	フランクフルト とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	さとう
21	水	ごはん	○	しろみさかなのごみそだれ にんじんしりしり かきたまじる	ホキ みそ ツナ たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	さとう ごま あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら でんぶん
22	木	はいがパン	○	ブラウンシチュー コールスローサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
23	金	ごはん	○	そぼろに ゆかりあえ	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん いんげん もやし あかじそ	じゃがいも あぶら さとう
26	月	ごはん	○	とりにくのからあげ おひたし みそしる	とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ もやし たまねぎ えのき にんじん だいこん	こむぎこ からあげこ あぶら さとう
27	火	パン	○	ポトフ ごぼうサラダ	とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん パセリ ごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま
28	水	ごはん	○	ホイコーロー わかめスープ	ぶたにく あかみそ わかめ かまぼこ	しょうが キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ エリンギ もやし あおねぎ えのきたけ	あぶら さとう ごま
29	木	パン	○	はくさいのクリームに フライビーンズ	とりにく きゅうにゅう だいず	はくさい たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら でんぶん あぶら さとう
30	金			 遠足のため給食はありません			

* 献立に使用する食材は、天候等により変更する場合があります。

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
	cal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上