

# 11月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 岡崎 小学校  
 きゅうにゆ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になる (きいろのたべもの)	
2	月	ごはん	○	マーボー豆腐 すじょうゆあえ	豆腐 ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし こまつな	あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	
3	火	文化の日(ぶんかのひ)						
4	水	ごはん	○	非常食 やさい カレー みかん		非常食 やさい カレー みかん		
明日11月5日は「世界津波の日」です。この日にちなんで、今日は「防災給食の献立」として非常食やさいカレーとみかんにしました。								
5	木	パン	○	きゃべつのパペロンチーノ やさいのごまドレッシング	ベーコン	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい ほうれんそう	スパゲッティ オリーブオイル ごま さとう あぶら	
6	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ぶたじる	ちくわ あおのり ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	だいこん ごぼう こんにやく にんじん	こむぎこ あぶら さとう	
9	月	ごはん	○	さばのゆずふうみあげ にしよくあえ みそしる	さば とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ゆず(かじゅう) こまつな はくさい たまねぎ にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう	
10	火	パン	○	とりにくのうめずあげ ほうれんそうのサラダ とうにゅうスープ	とりにく ぶたにく とうにゅう	もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん セロリー	でんぶん あぶら ごま さとう あぶら	
11	水	ごはん	○	おでん こんぶあえ	とりにく きゅうにく あつあげ ちくわ うずらたまご しおこんぶ	こんにやく だいこん にんじん はくさい	じゃがいも さとう	
12	木	パン	○	にくだんごとにはくさいのもの だいがくいも	にくだんご ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ	はるさめ さつまいも あぶら くらごま さとう	
13	金	たきこみ ごはん	○	きざみうどん おかかあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ かつおぶし	にんじん キャベツ ほうれんそう	うどん さとう	
16	月	ごはん	○	ハヤシライス ひじきサラダ	ぶたにく ひじき	しょうが たまねぎ にんじん いんげん しめじ トマト(かん) チンゲンサイ とうもろこし	あぶら さとう ごまあぶら	
17	火	パン	○	しろみざかなのレモンソース こふきいも たまごスープ	ホキ ベーコン たまご	レモン(かじゅう) チンゲンサイ にんじん はくさい パセリ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	
18	水	ごはん	○	すきやきに てづくりふりかけ みかん	ぶたにく やき豆腐 ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ いとこんにやく みかん	あぶら さとう ごま さとう	
今日のみかんは、わかやまけんからいただいたみかんです。								
19	木	ぶどう パン	○	ポークビーンズ ツナサラダ	ぶたにく ベーコン だいず ツナ	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう ごぼう	じゃがいも あぶら さとう	
20	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ おひたし みそしる	くじらにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう	
11月22日は「ふるさと誕生日」といって、和歌山県が生まれた日です。今日の献立は誕生日をお祝いして、わかやまけん和歌山県からもらったくじら肉を使ったたつたあげにしました。また、今日は地産地消の日でもあります。小松菜と大根が市内産です。								
23	月	勤労感謝の日(きんろうかんしゃのひ)						
24	火	パン	○	クリームシチュー だいこんとブロッコリーのサラダ	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん ブロッコリー だいこん	あぶら じゃがいも さとう ごま	
今日は「かぜに負けないこんだて」です。じゃがいもとブロッコリーにはかぜの予防にいいといわれるビタミンCがたくさんふくまれています。								
25	水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき はるさめサラダ みそしる	ホキ あぶらあげ みそ わかめ	ほうれんそう とうもろこし はくさい だいこん にんじん	でんぶん こむぎこ あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	
26	木	パン	○	やきそば フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく ちくわ かんてん(かん) ヨーグルト	たまねぎ にんじん 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	
27	金	ごはん	○	そぼろどん すましじる	とりにく たまご かまぼこ とうふ わかめ	しょうが にんじん いんげん ほししいたけ はくさい	あぶら さとう	
30	月	ごはん	○	にくじゃが きりぼしだいこんのおかかあえ	ぶたにく かつおぶし	たまねぎ いとこんにやく にんじん きりぼしだいこん こまつな	じゃがいも あぶら さとう 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。

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		mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	
	650	13~20%	20~30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上