

9月きゅうしょくこんだて表

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)
1	金	ごはん	○	おやこに	とりにく たまご	たまねぎ にんじん あおねぎ	あぶらさとう
				ごますあえ		こまつな もやし	さとう あぶら ごま
「 地産地消の日 」の献立です。和歌山市内産の小松菜が使われています。							
4	月	パン	○	れいめん	やしぶた	にんじん もやし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら さとう
				はるまき	はるまき		あぶら
5	火	ごはん	○	あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ にんじん ピーマン	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				こんさいじる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく あおねぎ	
あじ あじ きかな な しるもの つか なんばんづ やさい あます あつ きせつ 鱈は味のよい魚として名づけられたといわれ、汁物のだしに使われるほどうまみがあります。南蛮漬は野菜を甘酢につけたもので、暑くなる季節にぴったりです。							
6	水	パン	○	マカロニのクリームに	とりにく ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ グリンピース	マカロニ じゃがいも あぶら
				パインサラダ		キャベツ パイナップル(かん) きゅうり	さとう
7	木	ごはん	○	ぶたにくのパーベキューソース	ぶたにく	しょうが にんにく リンゴピューレ レモンかじゅう	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				きゅうりのちゅうかづけ		きゅうり	ごまあぶら さとう
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ あおねぎ	じゃがいも
8	金	ごはん	○	マーボードーフ	ぶたにく とうふ あかみそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ あおねぎ	ごあぶら でんぷん
				パンサンスー		こまつな とうもろこし にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら
11	月	パン	○	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		さとう でんぷん
				こふきいも			じゃがいも
				やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	
12	火	ごはん	○	たんたんめん	ぶたにく あかみそ とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら
				チンゲンサイとあつあげのちゅうかいため	あつあげ とりにく	チンゲンサイ にんじん しめじ たまねぎ しょうが	あぶら さとう でんぷん
たんたんめん はひき肉を炒めて辛みをきかせたスープにめんを入れたものですが、給食の担々麺は豆乳が入っているため辛くなく食べやすいです。							
13	水	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう
				パリパリサラダ		にんじん キャベツ ブロッコリー	コーンフレーク イタリアンドレッシング あぶら さとう
14	木	ごはん	○	しろみざかなのごまふうみ	ホキ		こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう
				もやしのすのもの		もやし	さとう
				みそしる	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	
15	金	ごはん	○	キムタクごはん	ぶたにく	しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん	さとう ごまあぶら
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら
				ビーフンスープ	とりにく	もやし ちんげんさい はくさい ほししいたけ	ピーマン ごまあぶら
18	月	敬老の日(けいろうのひ)					
19	火	ごはん	○	カレーうどん	とりにく	しょうが たまねぎ あおねぎ	うどん
				いためなます	ひじき ひらてん	だいこん にんじん いんげん こんにゃく	あぶら さとう ごまあぶら
20	水	パン	○	パインミー	ぶたにく	しょうが にんにく レモンかじゅう にんじん だいこん きゅうり	あぶら さとう
				とうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	
パインミーはベトナムのサンドイッチです。お肉と野菜をいっしょにはさんで食べましょう。							
21	木	ごはん	○	じゃがぶたキムチ	ぶたにく あぶらあげ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ ニラ いとこんにゃく	じゃがいも あぶら さとう
				すのもの	わかめ	きゅうり	さとう
22	金	ごはん	○	しろみざかなのレモンふうみ	ホキ	レモンかじゅう	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				くろごまあえ	みそ	きりほしだいこん ほうれんそう もやし	さとう くろごま
				にゅうめんじる	やしかまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	そうめん
25	月	パン	○	クリームシチュー	とりにく ベーコン きゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				ツナサラダ	ツナ	とうもろこし きゅうり チンゲンサイ もやし	さとう あぶら ごま
26	火	ごはん	○	そぼろどん	とりにく たまご	しょうが にんじん グリンピース	あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう こんにゃく もやし えのきたけ あおねぎ	
27	水	パン	○	はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ほししいたけ あおねぎ しょうが	あぶら でんぷん
				フライドポテトコンソメあじ			じゃがいも こむぎこ あぶら
きくらげはきのこ類の一つで、きのこ類の中でカルシウムがたくさん含まれているのが特徴です。今日のきくらげは和歌山県の田辺市でとれたものです。							
28	木	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく あおりの		こむぎこ あぶら
				つきみじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな えのきたけ	さといも
				つきみだんご	きなこ		しらたまだんご さとう
「おつきみのこんだて」です。月見汁の中には月に見立てた里芋がはいっています。							
29	金	ごはん	○	かじょうどうふ	ぶたにく あつあげ	にんにく にんじん ほししいたけ しろねぎ こんにゃく	あぶら さとう ごまあぶら
				ちゅうかスープ	とりにく わかめ たまご	チンゲンサイ たまねぎ	でんぷん
かじょうどうふ ちゅうか かい豆腐 とうふ りょうり てんめんじやん 家常豆腐は中国の家庭で作られる豆腐の料理で、甜麺醤というあまいおみそがきいて食欲をそそります。							

1日(金)は「地産地消の日」の献立、28日(木)は「お月見の日」の献立です。

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。 * スプーンマークのある日はスプーンがつきます。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	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 13~20%	エネルギーの 20~30%	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上