

# 10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ものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)	
2	月	パン	○	わふうきのコスパゲティ ツナサラダ	とりにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのきたけ にんにく キャベツ こまつな	スパゲティ オリーブオイル さとう ごま	
3	火	ごはん	○	わかやまさんきのくにみかんどりチキンカツ こんぶあえ さつまいものみそしる	チキンカツ しおこんぶ あぶらあげ みそ	もやし にんじん だいこん しめじ あおねぎ	あぶら さとう さつまいも	
4	水	パン	○	ブラウンシチュー りっちゃんサラダ	ぶたにく ハム かつおぶし しおこんぶ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん トマト	じゃがいも あぶら さとう あぶら	
<p>りっちゃんサラダは、1年生の国語の教科書にある「サラダでげんき」に登場します。</p>								
5	木	くりごはん	○	くりごはん さかなとやさいのあますあん かきたまじる	ホキ とりにく たまご	たまねぎ にんじん にんじん はくさい えのきたけ ほうれんそう	くり ごはん さとう でんぶん あぶら でんぶん	
<p>「美りの秋の献立」です。旬のくりごはんを味わってください。</p>								
6	金	ごはん	○	ちくぜんに かきなます うめぼし	とりにく ちくわ だいず うめぼし	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく だいこん かき うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう	
<p>今日は、「地産地消の日の献立」です。柿は和歌山市内で作られたものです。梅干しは「梅干しで元気！！キャンペーン」として県内産が提供されます。和歌山県の美味しい梅干しを味わいましょう。</p>								
9	月	スポーツの日						
10	火	ごはん	○	ピビンバ チンゲンサイのスープ	ぶたにく とりにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな たまねぎ チンゲンサイ にんじん	ごま さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	
11	水	パン	○	やきそば かきいりフルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ かんでん(かん) ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん かき みかん(かん) パイン(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
12	木	ごはん	○	さばのたつたあげ ゆかりあえ みそしる	さば とうふ あぶらあげ みそ	しょうが もやし こまつな あかしそ きりぼしだいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	さとう でんぶん あぶら	
13	金	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ すのもの あじつけのり	こうやどうふ とりにく たまご ちくわ わかめ あじつけのり	たまねぎ にんじん いんげん ほしいたけ キャベツ	さとう さとう	
16	月	運動会振替休業						
17	火	わかめごはん	○	わかめごはん かやくうどん あつあげとこまつなのびたし	わかめ ぶたにく かまぼこ あつあげ	しょうが あおねぎ こまつな しめじ にんじん	ごはん うどん さとう	
18	水	はいがパン	○	ハンバーグのデミグラスソース コーンポタージュ	ハンバーグ ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう じゃがいも	
19	木	ごはん	○	あきあじカレー やさいのごまドレッシング	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ とうもろこし ほうれんそう	じゃがいも さつまいも あぶら ごま さとう	
20	金	ごはん	○	かきあげ・てんつゆ みそけんちんじる	ちくわ とうふ みそ	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく ごぼう あおねぎ	じゃがいも さつまいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう さといも	
23	月	パン	○	チルドック(フランクフルト・ゆでキャベツ) オニオンスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら	
24	火	ごはん	○	すきやき はりはりづけ	ぶたにく とうふ	たまねぎ はくさい いとこんにゃく しろねぎ えのきたけ きりぼしだいこん にんじん こまつな	ふ さとう あぶら さとう	
25	水	パン	○	サケフライ てづくりノンエッグタルタルソース コンソメスープ	サケ ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ キャベツ いんげん	こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	
26	木	秋の遠足						
27	金	ごはん	○	ちくわのカレーふうみあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ ひじき とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	にんじん いんげん しめじ たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう	
30	月	パン	○	にくだんごとはくさいのもの だいがくいも	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しょうが ほしいたけ	はるさめ さつまいも あぶら さとう ごま	
31	火	チャーハン	○	チャーハン かぼちゃフライ ちゅうかスープ	やきぶた たまご かぼちゃとひきにくサンドフライ わかめ とりにく	にんじん たまねぎ あおねぎ もやし チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら	

\*献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上