

11月きゅうしょくこんだて表

A-2ブロック

和歌山市立四箇郷小学校

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)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
1	水	パン	○	ミートサンドパン やさいスープ くだもの	ぶたにく きゅうにく とりにく	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし かき	じゃがいも パンこ さとう あぶら	
2	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ いりうのはな にゅうめんじる	ちくわ あおのり おから ぶたにく あぶらあげ	にんじん こんにゃく ほししいたけ あおねぎ たまねぎ みずな	こむぎこ あぶら あぶら さとう そうめん	
3	金	文化の日						
6	月	パン	○	しおやきそば フルーツしらたまポンチ	ぶたにく かんでん	キャベツ たまねぎ にんじん いら にんにく みかん(かん) おとう(かん) パナップル(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら しらたまだんご さとう	
7	火	ごはん	○	おでん すのもの ひじきふりかけ	とりにく うすらたまご ひらてん あつあげ ちくわ わかめ ひじき ちりめんじゃこ	こんにゃく にんじん だいこん もやし あかじそ	じゃがいも さとう さとう さとう ごま	
8	水	パン	○	はものメンチカツ やさいソテー とうにゅうスープ	はものメンチカツ ベーコン とうにゅう	キャベツ こまつな にんじん ほうれんそう たまねぎ	あぶら あぶら じゃがいも こむぎこ	
9	木	ごはん	○	しょうがやき みそしる くだもの	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ いんげん エリンギ チンゲンサイ にんじん りんご	あぶら さとう さつまいも	
10	金	ごはん	○	ハヤシライス グリーンサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト(かん) キャベツ ほうれんそう	あぶら さとう ごま	
「地産地消の日の献立」です。ほうれん草は、和歌山市で栽培されたものです。								
13	月	パン	○	ユーリンチー ごますあえ もやしスープ	とりにく かまぼこ	にんにく あおねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとう ごま	
14	火	ごはん	○	しろみざかなのごみそだれ きりぼしだいこんのもの さわにわん	ホキ みそ あぶらあげ とりにく ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ しろねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく みつば	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう	
15	水	わかやまのこむぎパン	○	ポークビーンズ だいこんサラダ	ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ いんげん しめじ だいこん こまつな	じゃがいも あぶら さとう さとう	
今日のパンは和歌山県で栽培された小麦を使って作られています。								
16	木	ごはん	○	マーボーあつあげ はるさめサラダ	ぶたにく あつあげ あかだしみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら	
17	金	ごはん	○	そばうどん みそしる	とりにく たまご わかめ みそ	しょうが にんじん いんげん たまねぎ こまつな しめじ	あぶら さとう じゃがいも	
20	月	パン	○	マカロニのグラタンに りんごサラダ	とりにく こなチーズ きゅうにゅう	しめじ たまねぎ にんじん いんげん りんご キャベツ	マカロニ じゃがいも あぶら さとう あぶら	
21	火	ごはん	○	あじのうめソース さつまじる くだもの	あじ とりにく あぶらあげ みそ	ばいにく たまねぎ にんじん ごぼう しめじ みかん	でんぷん あぶら さとう さつまいも	
22日の和歌山の「ふるさと誕生日」にちなんで1日早い「ふるさと誕生日」の献立です。和歌山県の特産品(梅、みかん)を使った献立になっています。								
22	水	パン	○	あげパン ポトフ キャベツとコーンのサラダ	とりにく ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ とうもろこし	(パン) あぶら さとう グラニューとう じゃがいも さとう	
23	木	勤労感謝の日						
24	金	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく とうふ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし こまつな にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう さとう ごまあぶら はるさめ	
27	月	振替休業						
28	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ ブロッコリーのごまあえ こんさいじる	くじらにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	さとう でんぷん あぶら さとう ごま さといも	
「風邪に負けない献立」です。たんぱく質やビタミンをとって、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう！鰹肉は、和歌山県からいただいたものです。								
29	水	パン	○	とんこつラーメン はるまき	ぶたにく とうにゅう はるまき	キャベツ にんじん もやし あおねぎ にんにく	ちゅうかめん あぶら	
30	木	ごはん	○	ちゃんこに うめこんぶあえ	ぶたにく つくね とうふ わかめ しおこんぶ かつおぶし	はくさい しめじ にんじん だいこん キャベツ きりぼしだいこん ばいにく	さとう さとう ごま	

※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。

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%	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	25	4.5以上