

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になる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (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)
3	月	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ	あぶら さとう
				こふきいも			じゃがいも
				コンソメスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
4	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく あおのり		こむぎこ あぶら
				きりぼしだいこんのもの	ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ	さとう あぶら
				みそしる	とうふ わかめ みそ	しめじ たまねぎ	
				「強い歯の献立」です。しっかりかんで、じょうぶな歯をつくりましょう。			
5	水	パン	○	スパゲッティナポリタン	ウインナー	にんにく たまねぎ ビーマン	スパゲッティ あぶら さとう
				ポテトサラダ	ハム	しんたまねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう
6	木	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん あおねぎ	さとう
				いとこんにやくのいためもの	ぶたにく	いとこんにやく にんじん いんげん	ごまあぶら さとう ごま
7	金	ごはん	○	チンジャオロース	ぶたにく	しょうが ビーマン たまねぎ たけのこ エリンギ にんじん	さとう ごまあぶら あぶら
				ビーフンスープ	とりにく	もやし チンゲンサイ はくさい ほししいたけ	ビーフン ごまあぶら
				今日は、「地産地消の日の献立」です。和歌山市内産のピーマンが使われています。			
10	月	振り替え休業					
11	火	ごはん	○	すきやき	ぶたにく とうふ	たまねぎ はくさい いとこんにやく しろねぎ えのきたけ にんじん	ふ あぶら さとう
				うめこんぶあえ	わかめ しおこんぶ かつおぶし	キャベツ きりぼしだいこん ばいにく	さとう ごま
12	水	パン	○	とりにくとキャベツのスープに	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ セロリ	じゃがいも
				フライビーンズ	だいず		あぶら でんぶん さとう
13	木	ごはん	○	あじのしんしょうがだれ	あじ	しんしょうが	でんぶん こむぎこ あぶら さとう
				ごまあえ		こまつな もやし	ごま さとう
				かきたまじる	たまご	にんじん はくさい えのきたけ ほうれんそう	でんぶん
				いまが旬の新しょうがは、和歌山市が全国でも有数の産地です。今回はJAグループからいただきました。			
14	金	ごはん	○	マーボーあつあげ	ぶたにく あつあげ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん
				はるさめサラダ		チンゲンサイ とうもろこし	はるさめ さとう ごまあぶら
17	月	パン	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぶん あぶら さとう
				トマト		トマト	
				もずくスープ	もずく とうふ	もやし にんじん えのきたけ チンゲンサイ	
18	火	ごはん	○	かきあげ・てんつゆ	ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ あおねぎ	
19	水	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	キャベツ にんじん たまねぎ	ちゅうかめん あぶら
				クラッシュゼリー	かんてん	おうとう (かん) みかん (かん) バインアップル (かん)	うめゼリー
20	木	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				やさいのごまドレッシング		キャベツ きゅうり	さとう ごま あぶら
21	金	ごはん	○	さばのたつたあげ	さば	しょうが	さとう でんぶん あぶら
				こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ	
				けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにやく あおねぎ	さといも
24	月	パン	○	ジャーマンポテト	ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ いんげん	じゃがいも あぶら
				パインサラダ		キャベツ パインアップル (かん)	さとう
25	火	ごはん	○	しろみぎかなのごまだれ	ホキ		でんぶん こむぎこ あぶら ごま さとう
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん あおねぎ	
26	水	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト		さとう
				カレーキャベツ		キャベツ	あぶら
				コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	
27	木	ごはん	○	しんしょうがごはん	かつおぶし	しんしょうが	さとう
				ひやしうどん	きざみのり		うどん
				ぶたにくとニラのいためもの	ぶたにく	ニラ たまねぎ たけのこ にんじん	あぶら さとう ごまあぶら
				「夏を乗り切る」献立です。豚肉やニラは夏バテ防止に効果があります。暑くてもしっかり食べましょう。			
28	金	ごはん	○	すぶた	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン ほししいたけ	じゃがいも でんぶん あぶら さとう
				ナムル		チンゲンサイ にんじん キャベツ	ごまあぶら さとう

*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	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