

9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ものとなる (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となる (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)
2	月	パン	○	ポークビーンズ はるさめサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ なす しめじ きゅうり とうもろこし にんじん	あぶら じゃがいも さとう はるさめ さとう ごま
				今月の給食 目標は、「食事作法を身につけよう」です。			
3	火	ごはん	○	とりそぼろどんぶり みそしる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	つちしょうが にんじん いんげん きりぼしだいこん たまねぎ しめじ あおねぎ	さとう あぶら
4	水	パン	○	みかんどりミンチカツ カレーソテー オニオンスープ	みかんどりミンチカツ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな セロリ	あぶら あぶら あぶら
5	木	ごはん	○	ひやしきつねうどん ごもくきんぴら	あぶらあげ ぶたにく	あおねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ いんげん	うどん さとう あぶら さとう ごま
6	金	ごはん	○	あじのこうみソース こんぶあえ とうがんじる	あじ しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが あおねぎ キャベツ にんじん えのきたけ とうがん こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				「地産地消の日の献立」です。今日のごまつな・とうがんは、和歌山市で栽培されたものです。			
9	月	パン	○	クリームシチュー ひじきサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき ささみ	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま
10	火	ごはん	○	ホイコーロー ワントンスープ	ぶたにく あかだしみそ	つちしょうが キャベツ たまねぎ にんじん つちしょうが チンゲンサイ きくらげ もやし	あぶら ワントン ごまあぶら
11	水	パン	○	スパゲッティナポリタン ツナサラダ	ウインナー ツナ	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん	スパゲッティ オリーブオイル さとう さとう
12	木	ごはん	○	さばのごまみそだれ いとこんにゃくのいために すましじる	さば みそ やきかまぼこ とうふ わかめ	いとこんにゃく にんじん ピーマン たまねぎ こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう
13	金	ごはん	○	トリニータどん はるさめスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ ニラ にんじん しょうが にんにく ちんげんさい しいたけ にんじん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら
16	月	いろいろなひ					
17	火	ゆかり ごはん	○	うさちゃんハンバーグ コーンソテー つきみじる つきみだんご (みたらしあじ)	ハンバーグ とりにく あぶらあげ みそ	とうもろこし キャベツ にんじん あおねぎ しめじ	あぶら さとう あぶら さといも しらたまだんご さとう でんぷん
				「お月見の献立」です。今日は十五夜です。今夜は月を見ながら、今年の収穫に感謝しましょう。			
18	水	こくと うパン	○	とりにくとキャベツのスープに フライビーンズ	とりにく だいず	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	でんぷん さとう あぶら
19	木	ごはん	○	ハヤシライス みかんサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト (かん) キャベツ きゅうり みかん (かん)	あぶら さとう
20	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ おかかあえ みそしる	くじらにく かつおぶし あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく もやし こまつな とうがん にんじん えのきたけ あおねぎ	さとう あぶら でんぷん さとう
23	月	ふいかえきゅうじつ					
24	火	キムチ チャー ハン	○	キムチチャーハン あげしゅうまい ちゅうかスープ	ぶたにく しゅうまい とうふ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	ごまあぶら ごま さとう (ごはん) あぶら でんぷん ごまあぶら
25	水	パン	○	カレーうどん やさいのごまドレッシング	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ にんじん ピーマン キャベツ とうもろこし	うどん ごま さとう あぶら
26	木	ごはん	○	しろみざかなのみぞれあんかけ みそしる	ホキ あつあげ みそ	えのきたけ にんじん だいこん こまつな しめじ たまねぎ	でんぷん あぶら
27	金	ごはん	○	おやこどんぶり すのもの	とりにく たまご わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ もやし きゅうり	あぶらふ さとう さとう
30	月	パン	○	ミートサンドパン かぼちゃのポターージュ セレクトデザート	ぶたにく とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも さとう パンこ あぶら セレクトデザート

※セレクトデザートは四箇郷縁日(6月)の売り上げからの提供です。【プリン(乳・卵入り)・ワインゼリー・白桃ゼリー】から、9月はじめにひとつ選びます。

*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