

10 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となる (きいろのたべもの)
1	か火	ごはん	○	あつあげとチンゲンサイのいためもの わかめスープ	ぶたにく あつあげ かまぼこ わかめ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ しょうが もやし えのきたけ	ごまあぶら さとう
2	すい水	パン	○	あきのクリームに ツナサラダ	とりにく こなチーズ ギゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ いんげん キャベツ とうもろこし	さつまいも じゃがいも あぶら さとう
3	も木	くりごはん	○	くりごはん しろみざかなのやさいあんかけ みそしる	ホキ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ にんじん あおねぎ	くり ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも
「 ^{みの} 実りの秋の献立」です。旬の ^{しゅん} くりごはんを ^{あじ} 味わいましょう♪							
4	きん金	ごはん	○	がめに はりはりづけ うめぼし	とりにく ほねく だいず	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく きりぼしだいこん こまつな にんじん うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう
地産地消の日です。こまつなは、和歌山市内で作られたものです。 「 ^{うめぼ} 梅干しで ^{げんき} 元気！！キャンペーン」として県内産の梅干しが ^{ていきょう} 提供されます。和歌山県の ^{わかやまし} おいしい梅干しを ^{あじ} 味わいましょう。							
7	げつ月	パン	○	わふうスパゲッティ コールスローサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのきたけ あおねぎ にんにく とうもろこし キャベツ にんじん	スパゲッティ あぶら あぶら さとう
8	か火	ごはん	○	かきあげ つくねじる	ひらてん つくね みそ	たまねぎ いんげん はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ	さつまいも じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう
9	すい水	パン	○	ブラウンシチュー りっちゃんサラダ	ぶたにく ハム しおこんぶ かつおぶし	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 ミニトマト	じゃがいも あぶら さとう あぶら
りっちゃんサラダは、1年生の国語の教科書にある「 ^{ねんせい} サラダで ^{こくご} げんき」に登場します。							
10	も木	ごはん	○	さばのこうみだれ ごまあえ かきたまじる	さば とりにく たまご	しょうが あおねぎ もやし こまつな にんじん ほうれんそう えのきたけ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう ごま でんぷん
11	きん金	ごはん	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	ぶたにく とうふ あかだしみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ チンゲンサイ とうもろこし	さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら
14	げつ月	スポーツの日					
15	か火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ほねく あおのり ひじき だいず とりにく あぶらあげ みそ	にんじん いんげん しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう さといも
16	すい水	はいがパン	○	やきそば かきいりフルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ かんてん ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん かき みかん(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
17	も木	ごはん	○	とりにくのうめずあげ おひたし こんさいじる	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	もやし ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん こんにゃく	でんぷん あぶら さとう
18	きん金	ごはん	○	ピピンパ はるさめスープ	ぶたにく かまぼこ とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ
21	げつ月	運動会振替休業					
22	か火	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき みそしる	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん エリンギ しめじ	あぶら さとう さつまいも ふ
23	すい水	パン	○	にくだんごとやさいのスープに だいがくいも	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	さつまいも あぶら さとう くらごま
24	も木	ごはん	○	あきのこキーマカレー やさいのごまドレッシング	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ エリンギ まいたけ キャベツ もやし とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう
25	きん金	ごはん	○	まぐろのみそだれ かきなます すましじる	まぐろ みそ かまぼこ とうふ	しょうが にんにく かき だいこん えのきたけ たまねぎ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう さとう
28	げつ月	パン	○	ハンバーグのトマトソース こふきいも やさいスープ	ハンバーグ とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	さとう でんぷん じゃがいも
29	か火	ごはん	○	ちゃんぽん ぼんずあえ	ぶたにく かまぼこ	キャベツ にんじん もやし きくらげ あおねぎ はくさい こまつな えのきたけ	ちゅうかめん でんぷん
30	すい水	パン	○	ホットドッグ ポタージュスープ	フランクフルト ベーコン ギゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう
31	も木	秋の遠足					

※天候などの都合により、献立(使用食品)を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	μ gRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上