

# 11月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立四箇郷小学校 A-2ブロック

ぎゅうにゆうは、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)	おもにからだのちようしを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)	
1	金	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ	ぶたにく わかめ	しょうが こんにやく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり きりぼしだいこん	じゃがいも さとう あぶら さとう	
4	月	ふりかえきゅうじつ						
5	火	わかめ ごはん	○	わかめごはん きざみうどん ごまあえ	わかめ とりにく あぶらあげ かまぼこ	ほししいたけ あおねぎ もやし ほうれんそう にんじん	(ごはん) うどん さとう ごま	
6	水	パン	○	クリームシチュー やさいのごまドレッシング	とりにく ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら あぶら さとう ごま	
7	木	ごはん	○	マーボーあつあげ はるさめサラダ	あつあげ ぶたにく あかみそ ハム	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ちんげんさい	あぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	
8	金	ごはん	○	さばのうめこうみあげ ブロッコリーのごまず さつまじる	さば とりにく あぶらあげ みそ	ばいにく あおねぎ ブロッコリー たまねぎ にんじん ごぼう	でんぶん あぶら さとう さとう ごま さつまいも	
今日は、「地産地消の献立」です。ブロッコリーは、和歌山市内で栽培されたものです。								
11	月	パン	○	とりにくのからあげ ナムル ちゅうかたまごスープ	とりにく たまご	しょうが もやし にんじん たまねぎ とうもろこし たけのこ チンゲンサイ	あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	
12	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ひじきに こんさいじる	ホキ みそ とりにく ひじき あぶらあげ	たけのこ にんじん ほししいたけ だいこん にんじん れんこん ごぼう こんにやく あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さとう あぶら	
13	水	わかやま のこむぎ パン	○	ポークビーンズ ほうれんそうサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん ほうれんそう キャベツ にんじん	じゃがいも あぶら さとう あぶら	
今日のパンは、和歌山県内で栽培された小麦粉を使っています。								
14	木	ごはん	○	そぼろどん (にくそぼろ) そぼろどん (たまご) みそしる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	しょうが にんじん いんげん たまねぎ こまつな えのきたけ	あぶら さとう さとう あぶら	
15	金	ごはん	○	ちくぜんに すのもの みかん	とりにく ちくわ だいず わかめ	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう きりぼしだいこん もやし みかん	じゃがいも あぶら さとう さとう	
18	月	パン	○	スパゲッティミートソース ほうれんそうとコーンのサラダ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく えのきたけ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	スパゲッティ さとう オリーブオイル さとう オリーブオイル	
19	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん いんげん にんじん しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう さつまいも	
20	水	ココア あげパン	○	ココアあげパン ポトフ もやしのサラダ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリ もやし こまつな とうもろこし	あぶら さとう ココア (パン) じゃがいも あぶら さとう	
21	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ ばいにくあえ けんちんじる	くじらにく とうふ	しょうが キャベツ もやし ばいにく ごぼう にんじん あおねぎ こんにやく	さとう でんぶん あぶら さとう さといも	
11月22日は和歌山県ふるさと誕生日です。きょうは、和歌山県の特産物である鯨肉や梅などの食材を使った献立です。								
22	金	ごはん	○	わかやまラーメン ブロッコリーサラダ	ぶたにく なるど ツナ	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー とうもろこし	ちゅうかめん さとう ノンエッグマヨネーズ	
25	月	パン	○	エビチリソース キャベツソテー コンソメスープ	エビフリッター ぶたにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	あぶら さとう あぶら じゃがいも	
26	火	ごはん	○	キムチなべ こんぶあえ	ぶたにく とりだんご あかみそ あつあげ しおこんぶ	はくさいキムチ はくさい だいこん もやし ら しめじ しろねぎ キャベツ こまつな	はるさめ ごまあぶら	
「かぜに負けないこんだて」です。これから寒い季節がやってきます。栄養バランスのとれた食事とビタミン類をとって寒さに負けない体をつくっていきましょう。								
27	水	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ コーンポタージュスープ	しろみざかなフライ	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	あぶら あぶら	
28	木	ごはん	○	ぶたにくのかりんあげ きしゅうじる	ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	つちしょうが えのきたけ にんじん あおねぎ ばいにく	でんぶん あぶら さとう ごま	
29	金	ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん みずな	あぶら じゃがいも さとう	



\* 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 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