

10月 きゅうしょくこんだて表



A-2

和歌山市立四箇郷小学校

きゅうにゅうは、あかいのたべもの 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 (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	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	○	はっぼうさい あげシューマイ	ぶたにく シューマイ	はくさい もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが あおねぎ	でんぷん あぶら あぶら
2	木	くりごはん	○	くりごはん とりにくのうめずあげ にゅうめんじる	とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	くり ごはん こむぎこ でんぷん あぶら そうめん
3	金	ごはん	○	そばろどん(にくそばろ) そばろどん(たまご) ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく みそ	しょうが にんじん いんげん きりぼしだいこん にんじん こんにやく もやし はくさい	あぶら さとう あぶら さとう
6	月	パン	○	うさちゃんハンバーグ ちゅうかスープ おつきみだんご	ハンバーグ ぶたにく とうふ きなこ	しょうが チンゲンサイ にんじん えのきたけ	さとう でんぷん でんぷん ごまあぶら しらたまだんご さとう
今日は、十五夜です。「お月見の献立」になっています。この月の満月が、一年の中でとくに美しいことから「中秋の名月」ともいわれます。							
7	火	ごはん	○	ちくぜんに こんぶあえ うめぼし	とりにく ちくわ しおこんぶ	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう はくさい ちんげんさい うめぼし	じゃがいも あぶら さとう
「梅干して元気!!キャンペーン」として和歌山県の梅干しが提供されます。おいしい梅干しをあげてください。							
8	水	パン	○	やきそば かきいりフルーツポンチ	ぶたにく ちくわ かんてん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん かき おとう(かん) バインアップル(かん) みかん(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
9	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆかりあえ みそしる	くじら あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん あかしそ たまねぎ こまつな しめじ	さとう でんぷん あぶら
10	金	ごはん	○	さばのうめこみあげ おかかあえ さつまじる	さば かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	ばいにく あおねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん ごぼう	でんぷん あぶら さとう さとう さつまいも
地産地消の日の献立です。ほうれんそうとさつまいもは、和歌山市で栽培、収穫されたものを使っています。							
13	月	ス ポ ー ツ の ひ					
14	火	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく ハム	しょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	ごま しょうが ごまあぶら はるさめ
15	水	はいがパン	○	ミートスパゲッティ イタリアンサラダ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング
16	木	ごはん	○	かきあげ つくねじる	ちくわ こんさいりつくね みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい えのきたけ あおねぎ	じゃがいも さつまいも あぶら さとう こむぎこ
17	金	ごはん	○	にくじゃが かきなます	ぶたにく	しょうが いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん だいこん かき	じゃがいも あぶら さとう さとう
20	月	運動会振替休業					
21	火	ごはん	○	あきあじカレー りんごサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご キャベツ りんごピューレー	あぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら
22	水	パン	○	あげパン ポトフ コーンソテー	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリ とうもろこし ちんげんさい	(パン) あぶら さとう じゃがいも あぶら
23	木	ごはん	○	きざみうどん ひらてんとはくさいのいためもの	とりにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん	ほししいたけ あおねぎ はくさい にんじん もやし	うどん さとう あぶら でんぷん
24	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ かきたまじる	ちくわ あおのり とりにく ひじき だいず たまご	いんげん にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	こむぎこ あぶら さとう でんぷん
27	月	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに さつまいもチップス	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しめじ	さつまいも あぶら さとう
28	火	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき ごまあえ みそしる	ホキ	もやし こまつな にんじん たまねぎ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごま
29	水	パン	○	カボチャフライ ツナサラダ ポパイスープ	カボチャフライ ツナ ベーコン きゅうにゅう	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら さとう あぶら
ポパイは、むかしのアメリカ漫画に登場したキャラクターの名前です。ポパイは、ほうれん草を食べると超人的なパワーがでます。							
30	木	わかめごはん	○	わかめごはん わかやまラーメン ブロッコリーサラダ	わかめ ぶたにく なんと	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	(ごはん) ちゅうかめん さとう ノンエッグマヨネーズ
31	金	ごはん	○	マーボーあつあげ ナムル	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 もやし こまつな	さとう ごまあぶら でんぷん ごまあぶら ごま 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 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