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

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの　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とになる（あかいろのたべもの）	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる（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	木	くりごはん	○	くりごはん			くり（ごはん）
				ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく	つちしょうが	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま
				にゅうめんじる	やきかまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	そうめん
2	金	ごはん	○	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ		さとう でんぷん
				ほうれんそうのソテー		ほうれんそう もやし にんじん	あぶら
				コンソメスープ	ベーコン	こまつな たまねぎ	じゃがいも
				「地産地消の日の献立」です。ほうれんそうのソテーのほうれんそうとスープのこまつなは、和歌山市産です。			
5	月	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 ピーマン にんじん えのきたけ	スパゲッティ　さとう　あぶら
				りっちゃんサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ミニトマト	オリーブオイル さとう
				りっちゃんサラダは1年生の国語「サラダでげんき」に登場するサラダです。			
6	火	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい こまつな	ごま
				うめぼし		うめぼし	
				今日の梅干しは「梅干しで元気!キャンペーン」で和歌山県からプレゼントされました。和歌山県特産の梅干しを味わいましょう。			
7	水	パン	○	コロッケ			コロッケ あぶら さとう
				ゆでキャベツ		キャベツ	
				コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	
8	木	ごはん	○	ちくわのあまからあげ	ちくわ		こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				かきなます		かき だいこん	さとう
				みそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しめじ	
9	金	ごはん	○	ガパオライス	ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし にんにく バジル	さとう あぶら
				フォーガー	とりにく	こまつな あおねぎ ほししいたけ にんじん	ビーフン さとう ごまあぶら
13	火	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	あぶらふ さとう
				からしあえ	あぶらあげ	こまつな もやし	さとう
14	水	はいがパン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら
				かきいりフルーツヨーグルト	ヨーグルト かんてん	かき みかん（かん） パインアップル（かん）	さとう
15	木	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	つちしょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ	ごま さとう ごまあぶら
				はるさめスープ	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	はるさめ
16	金	ごはん	○	あじのうめだれかけ	あじ	ばいにく	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				いりうのはな	おから ぶたにく	にんじん こんにゃく ほししいたけ あおねぎ	さとう あぶら
				みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう えのきたけ	
19	月	パン	○	とんこつラーメン	ぶたにく とうにゅう	にんにく はくさい もやし にんじん あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら
				ポテトサラダ	おさかなソーセージ	きゅうり にんじん	じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ
				いちごジャム			いちごジャム
20	火	ごはん	○	あきあじカレー	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ	あぶら じゃがいも さつまいも
				りんごサラダ		りんご キャベツ	さとう あぶら
21	水	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しめじ	
				さつまいもチップス			さつまいも あぶら さとう
22	木	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ	ホキ みそ		でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま
				すのもの	わかめ	キャベツ	さとう
				すましじる	とうふ かまぼこ	しめじ にんじん あおねぎ	ふ
23	金	ごはん	○	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく あかだしみそ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん あおねぎ たけのこ	さとう ごまあぶら でんぷん
				ナムル		もやし ほうれんそう	ごまあぶら さとう
26	月	運動会振替休業					
27	火	ごはん	○	きのこごはん	あぶらあげ	にんじん しめじ ほししいたけ こんにゃく	さとう あぶら（ごはん）
				とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぷん こむぎこ あぶら
				こんさいじる	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	さといも
				みかん		みかん	
				「実りの秋の献立」です。秋が旬のきのこを混ぜごはんにしました。和歌山県特産のみかんも旬です。			
28	水	パン	○	かぼちゃのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら
				パリパリサラダ		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	ｺｰﾝﾌﾚｰｸ さとう ごまあぶら
29	木	遠足					
30	金	ごはん	○	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	つちしょうが たまねぎ あおねぎ	うどん あぶら
				ツナサラダ	ツナ	もやし こまつな にんじん	さとう

＊献立に使用している野菜等は、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	脂肪	食塩相当量	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	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上