

2020年

9月 こんだておひょう

藤沢市立御所見小学校

☆ 給食当番の白衣を持ち帰ったら、洗濯とアイロンかけをお願ひします。

☺ 材料の都合により献立を変更することがあります。

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	たんぱく質 (Kcal) (g) (g) (g)	さんこう
1火	ツナとごぼうのトースト ごしょミネストローネ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン さとう マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも マカロニ	ツナ チーズ ベーコン とりこ ぎゅうにゅう	ごぼう にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト なす えだまめ れいとうみかん	605 252 24.1 25	ごしょミ ネストローネ 児童が考えた メニューです。
2水	こまつなチャーハン わかめとながねぎのスープ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら あぶら ごま アーモンド さとう	ベーコン しらたき ごま あぶら わかめ がえりじゃこ ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな ごしょみ産のもの を使う予定です	565 258 19.5 26	チャーハンには 湘南の海で とれたしらす を入れます。
3木	ハヤシライス やさしいため ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし	628 21.3 18.8 23	ハヤシライス じゃがいもが 入った食べ ごたえじゃが
4金	はいがロールパン メルルーサのチーズやき まめとやさいのスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	メルルーサ チーズ ベーコン しらすいんげん まめ ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく セロリ にんじん パナナ	645 35.2 21.9 28	メルルーサ あまろりした 白身魚です。
7月	ビビンバ とうがんとろとろちゅうかスープ ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま かたくりこ ごま あぶら アーモンド さとう	ぶたにく みそ たまご さくらえび ぎゅうにゅう	にんにく ごぼう しょうが もやし にんじん こまつな とうがん ながねぎ ブルー	662 26.2 22.6 21	とうがんとろとろ 中華スープ 華系メニュー
8火	かたやきそば フルーツみつまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめ ん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく えび うすらたまご あさり あかえ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ かんてん パインかん う・フランスかん おうとうかん	659 25.2 25.9 23	めんば 給食室で 油あげ ます。
9水	ごはん さけのしおやき りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ ごま	さけ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	だいにん ごぼう にんじん しめじ ながねぎ	617 28.7 23.1 20	刺身汁 おろしを 入れた みそ汁です。
10木	ツアيفアン ワントンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ あぶら もちごめ ごま あぶら ワントンの かわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ きくらげ こまつな もやし キャベツ ながねぎ あおな れいとうみかん	543 19.2 13.1 25	ワントン 一つ一つ 手づくりです。
11金	くろパン ポテトグラタン キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター パンこ こむぎこ	ベーコン チーズ とりこ しらすいんげん まめ だっしふ んにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ コーン	625 23.5 21.5 26	くろパン くろざとう入り ほうりあまく おいしです。
14月	ごはん ブルコギ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら ごま じゃがいも かたくりこ はるさめ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しめじ ながねぎ いら にんじん もやし たまねぎ はくさい	632 25.6 20.1 23	ブルコギ かんこくの 料理です。

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	たんぱく質 (Kcal) (g) (g) (g)	さんこう
15火	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく だいにん ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム なし	613 25.5 21.3 25	ふじさわで とれたなし じゃがいも あむぎ
16水	えだまめごはん ししゃものひもの どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま じゃがいも バター	ししゃも ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん コーン ながねぎ	567 22.8 18.0 24	ししゃも カルシウム たっぷり 頭を落とす 食べ方。
17木	チキンライス まめのポタージュ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも こむぎこ	とりこ しらすいんげん まめ だっしふ んにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ れいとうみかん	649 22.7 19.7 24	豆のポタージュ 白いんげん豆 をミキサーで なめらかにし
18金	ごもくうどん(ソフトめん) バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう なまクリーム こむぎこ ビスケット	とりこ あぶら あげ わかめ クリームチー ーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな しモン	737 25.9 25.8 25	バイクド チーズケーキ 給食室 手づくりです。
23水	コンコンずし しょうゆまめ みそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま じゃがいも	あぶらあげ あおだいにん とうふ みそ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ ごぼう にんじん だいにん こんにゃく ながねぎ	615 23.6 18.7 27	コンコンずし あまくした 油あげを すめにのせて
24木	ちゅうかどん わかめとだいにんのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく うすらたまご えび あさり わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ さやえんどう だいにん あおな れいとうみかん	603 23.9 17.0 26	中華丼 あんには 10分ゆでた 果が入っています。
25金	ソフトフランスパン きんめだいのこうそうやき ゆでやさい ABCスープ ぎゅうにゅう	パン オリーブオ イル じゃがいも マカロニ	きんめだい ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ	572 29.2 20.5 24	きんめだい 赤い皮の 魚です。
28火	しょうなんわきゅう ぎゅうどん 湘南和牛の牛丼 かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにく ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん あおな れいとうみかん	667 30.9 21.4 23	地元で 育った牛の お肉を いただきます。
29水	チリコンカーンサンド キャベツとベーコンのスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら	ベーコン ぶたにく きんときまめ おから ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ パナナ	590 23.4 22.4 27	チリコンカーン 豆が苦手な いんも食べ てみてね。
30木	ごはん さんまのにつけ さわにわん れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	さんま ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん こねぎ だいにん しらたき えのきだけ	620 22.2 21.3 1.8	さんま お肉の魚と いはい!