

# 9月 こんだてよていひょう

藤沢市立浜見小学校

（こんげつのもくひょう）  
きれいなへやで たのしいしょくじをしましょう



日曜	こんだてめい	熱や力のもともなる(エネルギーになる)	体をつくる(血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる(病気をふせぐ)	エネルギー(kcal)			えいようしよりひとこと	
					たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		
5	ふじさわロールパン ポークビーンズ くだもの(なし)	牛乳	豚肉 大豆 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム 梨	552	24.4	20.5	2.4	2学期の給食も今日からスタートです！ふじさわランチ！
6	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根のごまあえ みそ汁	牛乳	鮭 油揚げ みそ 豆腐 わかめ 牛乳	切り干し大根 にんじん 小松菜 たまねぎ えのきだけ 長ねぎ	594	30.5	22.0	2.5	鮭にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。
7	コッペパン ジャーマンポテト コーンスープ くだもの(冷凍みかん)	牛乳	ベーコン 豆乳 鶏肉 卵 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん コーン 冷凍みかん	546	22.3	18.8	2.7	ジャーマンポテトには豆乳を使い、まろやかに仕上げています。
8	ドライカレー いんげんとじゃこのアーモンド和え	牛乳	豚肉 いり大豆 チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト 梨 パセリ さやいんげん	657	29.7	21.4	2.2	藤沢産の梨を使ってドライカレーを作ります♪
11	中華丼 わかめと長ねぎのスープ くだもの(プルーン)	牛乳	豚肉 うずら卵 あさり わかめ 豆腐 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ 長ねぎ プルーン	544	19.8	16.2	2.8	えびやあさり、うずらの卵も入り、栄養も彩りも満点な中華丼！
12	揚げパン ウィンナーと野菜のスープ煮 くだもの(バナナ)	牛乳	ベーコン ウィンナー 牛乳	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース パナナ	661	21.1	30.6	2.2	お待たせしました、みんな大好きあげパンです★☆☆
13	ごはん ししゃもの干物 ひじきの炒り煮 沢煮椀	牛乳	米 小麦 油 砂糖 ごま 片栗粉	ししゃも 鶏肉 ひじき 大豆 高野豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	528	23.1	18.2	2.3	沢煮椀は沢のように細く切った具材がたっぷり入った汁物です。
14	ジャンバラヤ 豆と野菜のスープ くだもの(冷凍みかん)	牛乳	ベーコン ウィンナー 白いんげん豆 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ 冷凍みかん	578	20.5	17.0	2.2	ジャンバラヤはピリ辛にした、アメリカで生まれたごはんです。
15	ホットラーメン ジャージャー麺 辣白菜(ラーパーツァイ)	牛乳	豚肉 みそ 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん 白菜	629	28.0	17.7	2.3	ジャージャー麺の肉みそには、ハチみそも加えているのでコクのある味です。

日曜	こんだてめい	熱や力のもともなる(エネルギーになる)	体をつくる(血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる(病気をふせぐ)	エネルギー(kcal)			えいようしよりひとこと	
					たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		
19	ごはん ふりかけ(じゃこ) カレー肉じゃが みそ汁	牛乳	米 小麦 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	かつおぶし ちりめんじゃこ のり 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ あさり みそ 牛乳	561	24.4	16.4	2.2	カレー味に仕上げた肉じゃがはごはんが進むことまちがいなし！
20	ビビンバ ビーフンスープ くだもの(冷凍みかん)	牛乳	米 小麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 アーモンド ごま ビーフン	牛肉 みそ 豚肉 えび 牛乳	638	24.6	18.4	2.0	アーモンドやごぼうの入ったビビンバ、よくかんで食べましょう。
21	ぶどうパン メルルーサのマヨネーズ焼き ABCスープ くだもの(バナナ)	牛乳	パン マヨネーズ じゃがいも マカロニ	メルルーサ 豚肉 牛乳	599	30.2	18.5	2.6	メルルーサは深海にすむ白身魚で、マヨネーズとの相性もバッチリ！
22	コンコンずし きゅうりの香り漬け かきたま汁	牛乳	米 砂糖 小麦粉 ごま油 片栗粉	油揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ 卵 牛乳	547	22.3	19.9	2.9	コンコンずしは、おいなりの混ぜごはんバージョンです。
25	ごはん 焼きのり 太刀魚の香味ソースかけ ゆで野菜 わかめスープ	牛乳	米 小麦 砂糖 ごま油 ごま	のり 太刀魚 鶏肉 わかめ 牛乳	567	24.5	22.8	2.0	太刀魚に小ねぎやしょうがの入った甘辛ソースをかけて食べます。
26	黒パン マカロニグラタン キャベツとベーコンのソテー くだもの(バナナ)	牛乳	パン 小麦粉 小麦粉 マカロニ パン粉	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 えび チーズ	679	28.8	23.6	2.7	クリーミーなホワイトソースのグラタンはパンによく合いますね♪
27	じゃこごはん チキンチキンごぼう いらたま汁	牛乳	米 小麦 小麦粉 砂糖 片栗粉 油	ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	622	26.3	22.1	2.4	久しぶりの登場のチキンチキンごぼう、楽しみですね♪
28	さつまいもごはん 炒り鶏 みたらし団子	牛乳	米 小麦 さつまいも ごま油 砂糖 だんご 片栗粉	鶏肉 大豆 牛乳	661	23.5	17.2	2.2	明日29日は十五夜です。みたらし団子を食べて月を眺めましょう♪
29	ソフトめん ミートソース バイクドポテト くだもの(冷凍みかん)	牛乳	ソフトめん 油 砂糖 じゃがいも オリーブオイル	豚肉 いり大豆 おから 牛乳	655	26.1	16.5	2.3	給食のミートソースはキャベツが入るので、野菜の甘さでおいしいです。

※物資の都合により、献立及び使用食材を変更することがあります。