

自家製を丈夫にする
緑黄色野菜をとりよ

こんげつのもくひよう
すききらいなくたべましょう
にがてなものもひとくちたべてみましょう

2022年10月 藤沢市立俣野小学校

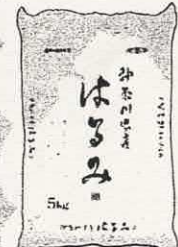

ひ ようび	こんだてめい	さいろの食品	あかの食品	みどりの食品	kcal / g / g / g
		ねつやちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやにくほねになる	からだのちようしをととのえる びようきをふせぐ	
4 か	たいめし にまめ けんちんじる ぎゅうにゅう 	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	だいこん こんにやく	625
		さとう あぶら	きんめだいとうふ	ごぼう にんじん	25.4
		さといも	きんときまめ	ながねぎ	15.3
			あぶらあげ		2.1
5 すい	しょうなんしらすトースト あさりのクリームスープパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ	ぎゅうにゅう	コーン パセリ	609
		あぶら こむぎこ	しょうなんしらす	たまねぎ にんじん	24.9
		ごま スパゲッティ	チーズ ベーコン	マッシュルーム	22.7
		なまクリーム	とりにく あさり	バナナ	2.6
6 もく	ソフトめんごもくあなか じゃがいものごまいため れいとうみかん ぎゅうにゅう	めん あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	661
		でんぷん さとう	ぶたにく えび	にんにくしょうが	28
		じゃがいも ごま		しめじはくさい	15.5
			もやし れいとうみかん		2.5
7 きん	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん	603
		さとう でんぷん	さわら ぶたにく	キャベツ ごぼう	29.3
			みそ あぶらあげ	しらたき こねぎ	18.3
				えのきだけ	2
11 か	とりにくとごぼうのおこわ アーモンドフィッシュ もずくスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん	613
		あぶら さとう	とりにく もずく	しょうが ごぼう	25.3
		ごま アーモンド	かえりじゃこ	たまねぎ あおな	19.2
				えのきだけ	2.1
12 すい	ぶどういりくろパン きんめだいのこうそうやき にんじんのグラッセ たまごいりやさいスープ ぎゅうにゅう	パン バター さとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ	540
		オリーブゆ でんぷん	きんめだい	にんにく にんじん	26.9
		めのあいどメニュー	とりにく たまご		21
					2.5
13 もく	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎしめじ	596
		あぶら さとう	ぶたにく わかめ	しょうが にんじん	23.7
		でんぷん ごま	うずらたまご	たけのこ ながねぎ	15.4
			えび あさり	みかん	2.6
14 きん	ざっこくごはん やきのり ぶどうまめ すいとんじる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ むぎ	ぎゅうにゅう	はくさい ながねぎ	607
		くろまい もちきび	のり だいず	にんじんしめじ	22.5
		ごま さとう	たまご あぶらあげ		16.5
		かながわけんさんこむぎこ			1.5
17 げつ	あげパン(ココア) ウインナーとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん コーン	689
		さとう じゃがいも	ベーコン	セロリ グリンピース	21.0
			ウインナー	キャベツ たまねぎ	30.7
				バナナ	2.3
18 か	ごはん さけのてりやき やさいのからししょうゆあえ とんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	646
		さといも	さけ みそ	しょうが こまつな	32.8
			ぶたにく とうふ	ごぼう だいこん	21.6
			ちりめんじゃこ	こんにやく ながねぎ	2.4
19 すい	ジャンバラヤ まめのポターージュ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ トマト	668
		あぶら じゃがいも	ベーコン ウインナー	にんにく セロリ	22.1
		バター こむぎこ	しろいんげんまめ	ピーマン パセリ	20.7
			だっしふんにゅう	みかん	2.3

ひ ようび	こんだてめい	さいろの食品	あかの食品	みどりの食品	kcal / g / g / g
		ねつやちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやにくほねになる	からだのちようしをととのえる びようきをふせぐ	
20 もく	サンマーマン はるまき ぎゅうにゅう 	めん あぶら	ぎゅうにゅう	にんにくしょうが	698
		でんぷん さとう	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ	25.9
		はるまきのかわ		もやし たけのこ	21.5
		ごまあぶら はるさめ こむぎこ		にら	2.8
21 きん	ごはん ぶたにくとやさいのにも かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	625
		あぶら じゃがいも	ぶたにく だいず	たけのこ こんにやく	25.3
		さとう でんぷん	とりにく わかめ	キャベツ あおな	17.6
			たまご	えのきだけ	2.5
24 げつ	ふじさわロールパン ポテトグラタン あおなしょうなんしらすのソー ブルー ぎゅうにゅう	パン あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン	654
		じゃがいも バター	ベーコン とりにく	パセリ マッシュルーム	26.6
		こむぎこ パンこ	しろいんげんまめ	あおな ブルーン	23.1
			チーズ だっしふんにゅう	しょうなんしらす	2.6
25 か	ごはん(ふじさわしんまい) なまあげとやさいのそばろ やさいのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	667
		じゃがいも さとう	ぶたにく なまあげ	グリンピースはくさい	25.8
		でんぷん ごま	ちりめんじゃこ		20.3
					1.6
26 すい	きのこのわふうスパゲッティ りんごとさつまいものケーキ みかん ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ	659
		こむぎこ さつまいも	ベーコン のり	にんじん エリンギ	21.2
		なまクリーム バター	おから たまご	マッシュルーム しめじ	26.8
		アーモンド	りんご みかん		1.6
27 もく	そばろごはん しりょうじる バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	グリンピース ごぼう	645
		さとう あぶら	とりにく たまご	だいこん にんじん	22.6
		ごま	あぶらあげ みそ	しめじ ながねぎ	19.9
				バナナ	2.1
28 きん	ごはん(ふじさわしんまい) かつおのごまがらめ ゆでやさい ぐだくさんみそしる ぎゅうにゅう	こめ でんぷん	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	681
		あぶら さとう	かつお とうふ	キャベツ にんじん	33.4
		ごま さといも	みそ	ごぼう こんにやく	20.5
				かぶ ながねぎ	2.0
31 げつ	げんまいパン パンプキンシチュー やさしいため ぎゅうにゅう	パン あぶら	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん	615
		バター こむぎこ	ベーコン とりにく	かぼちゃ パセリ	23.5
		なまクリーム	だっしふんにゅう	キャベツ もやし	24.9
			しろいんげんまめ		2.4

*材料の都合により献立を変更することがあります

かながわうまれの おこめ はるみ

湘南の「晴れた海」から命名されたお米「はるみ」。
ツヤ、甘み、ねばりがそろったおいしいお米です。
藤沢市内の米農家さんが、給食用にたくさん栽培してくれました。
はるみは10月後半から登場します。
冷めてもかたくなりなく、最後までおいしくおかわりできて、
給食にぴったりです！
お米本来の味を味わってほしいので、新米の日は麦を
入れずにたきます。楽しみにしていてくださいね！

どかぜわの
しんまい
めしがれ!