

9月 こんだてよていひょう

藤沢市立天神小学校



日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		きいろ	あか	みどり		
5 火	ジャーマンポテトサンド(セルフ) コーンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ パセリ にんじん コーン れいとうみかん	546 22.3 18.8 2.7	
6 木	ドライカレー いんげんとじゃこのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ ごまあぶ ら さとう アー モンド こま	ぶたにく いり だいす チーズ ちりめんじゃ こぎゅうにゅう	しょうが にんに く たまねぎ にん じん トマト なし パセリ さやいん げん	678 29.7 23.9 2.3	
7 木	あげパン ウィ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 さとう じゃ がいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリン ピース バナナ	661 21.1 30.6 2.2	
8 金	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	さけ みそ わかめ め うにゅう	きりぼしだいこん にんじん こまつ な たまねぎ えの きだけ なかねぎ	594 30.5 22.0 2.5	
11 月	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こま	ぶたにく うす たらまご 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 けのこ なかねぎ え のきだけ ブルー	546 19.9 16.2 2.8	
12 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 パ ター こむぎ こ	ぶたにく だ いす め 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	552 24.4 20.5 2.4	ふじさわ ランチ
13 水	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたく りこ	ししゃもとりに く ひじき だい す こうやとうふ ぶたにく め うにゅう	にんじん こん やく ごぼう だ いこんしらたき えのきだけ こね ぎ	528 23.1 18.2 2.3	
14 木	ジャージャーめん ラーパーツアイ ぎゅうにゅう	ホットラー メン あぶら ごまあぶ ら さとう か たくりこ	ぶたにく み そぎゅう にゅう	しょうが にんに く なかねぎ た まねぎ にんじん たけのこ さやい んげん はくさい	629 28.0 17.7 2.3	
15 金	ジャンバラヤ まめとやさいのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃ がいも マカ ロニ	ベーコン ウィンナー しろいんげ んまめ め うにゅう	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 れい とうみかん	578 20.5 17.0 2.2	

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		きいろ	あか	みどり		
19 火	コンコンずし きゅうりのかおりづけ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあ ぶら かたく りこ	あぶらあげ とりにく と うふ わかめ たまごぎ うにゅう	かんそうあおしそ きゅうり しょう が にんじん た まねぎ あおな	547 22.3 19.9 2.9	6年生 しゅうがく いこう
20 水	ごはん ふりかけ カレーにくじゃが みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	かつおぶし ちりめ んじゃこのり ぶたにく だい す と うふ あ ぶら あさり みそぎ うにゅう	にんじん たま ねぎ グリン ピース とう がん あおな ながねぎ	561 24.4 16.4 2.2	6年生 ふいかえ きゅうじつ
21 木	こめこロールパン メルルーサのマヨネーズやき ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨ ネーズ じゃ がいも マカ ロニ	メルルーサ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たま ねぎ パセリ マ ッシュル ーム コー ン バナナ	623 32.5 22.6 2.7	
22 金	ビビンバ ビーフンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さ さとう か たくりこ ごまあぶ ら アー モンド こま ビー フン	ぎゅうにく みそ ぶた にく く えび め うにゅう	にんにく しょう が ごぼう にんじん も やし こまつ な えの きだけ れい とうみかん	648 25.6 19.1 2.0	
25 月	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さ さとう か たくりこ あぶ ら	ちりめん じゃこ とり にく と うふ たま ごぎ うにゅう	しょうが ご ぼう にんじん え だま め なら	622 26.3 22.1 2.4	
26 火	くろパン マカロニグラタン キャベツとベーコンのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶ ら バター こむ ぎこ マ カロ ニパン こ	ベーコン とり にく し ろい んげ んま め め うにゅう	たまねぎ にん じん マ ッシュ ル ーム パセ リ キャ ベツ バナ ナ	679 28.8 23.6 2.7	
27 水	ごはん やきのり たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい わかめスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶ ら	のり たち うお とり にく わか め め うにゅう	にんにく しょう が こね ぎ キャ ベツ にん じん たま ねぎ たけ のこ あ おな	567 24.5 22.8 2.0	
28 木	ソフトめんミートソース バイクドポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さ さ とう じゃ がい も オリ ーブ オイル	ぶたにく いり だい す お か ら ぎ う にゅう	にんじん た ま ね ぎ キャ ベツ ト マ ト れい とう み か ん	655 26.1 16.5 2.3	
29 金	さつまいもごはん いりどり みたらしだんご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さ つま いも ご ま あ ぶ ら さ さ とう だ ん ご か たく りこ	とり にく だ い す ぎ う にゅう	しょうが ご ぼ う に ん じ ん た け の こ に ん に ゃ く	662 23.5 17.2 2.2	じゅう ぎゃ 十五 夜

※ 材料などの都合により献立を変更することがあります。

※ 給食当番の白衣は共有で使用するため、あまり香りの強い洗剤・柔軟剤等で洗濯をお願いいたします。また、消毒のためアイロンがけをお願いいたします。