

10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	熱やカのもとになる (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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう	日曜	こんだてめい	熱やカのもとになる (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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
2月	たいめし しょうゆまめ けんちんじる ぎゅうにゅう	こめむぎさ とうあぶら さといも	きんめだい あおだいす ぶたにく とうふぎゅう にゅう	ごぼうにんじん だいこん にゃくながねぎ	558 27.5 17.8 2.2	10月1日 市政記念 日をお祝 いした献 立です	17火	アーモンドトースト とうふだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パンマーガ リンさとう アーモンド かたくりこ	とうふとり にくたまご ぎゅうにゅう	しょうがにんじん しめじはくさい あおなバナナ	661 23.9 30.5 2.7	
3火	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう	パンさとう ごまこむぎ こ	あすきとり にくたまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじんしめじ はくさいながね ぎバナナ	593 23.1 17.7 2.4	かながわ ランチ 5年生 いすゞ	18水	ハヤシライス やさしいため しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう	こめむぎあ ぶらじゃがい もバターこ むぎしょう なんゴールド ゼリー	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにくたまねぎ にんじんマッシュ ルームトマトグ リンピースキャベ ツもやし	638 21.8 18.9 2.4	
4水	じゃこごはん ぶたにくとやさいのにも みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎさ とうごまあ ぶらじゃがい も	ちりめんじゃ こぶたにく だいすとうふ わかめみそ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじんたまねぎ だけのここんにゃ くキャベツだいこ んながねぎ	555 23.8 15.4 2.8		19木	ごもくうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとうかた くりこあぶ らごま	とりにく なるとわかめ だいすこうやど うふみそ ぎゅうにゅう	にんじんしめじ ながねぎあおな みかん	696 31.4 19.2 2.7	
5木	かきたまうどん(ソフトめん) じゃがいものごまいため みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとうかた くりこあぶ らじゃがい もごま	とりにく たまごわかめ ぎゅうにゅう	にんじんたまね ぎしめじながね ぎあおなしょう がみかん	664 26.6 16.5 2.7		20金	ごはん ちくせんに おかかあえ ぎゅうにゅう	こめあぶら じゃがいも さとう	とりにく だいすかつお ぶしぎゅう にゅう	しょうがごぼう にんじんだけの ここんにゃくも やしあおな	543 21.7 13.7 1.6	
6金	ごはん さばのみそに ゆでやさい のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめむぎさ とうさとい もかたくり こ	みそさば なまあげぎゅう にゅう	しょうがキャベ ツごぼうにんじん だいこんこんにゃ くながねぎ	585 27.7 21.3 2.0		23月	きのこのわふうスパゲッティ りんごさつまいものケーキ みかん ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎさ とうバターさ つまいもア ーモンド	ベーコン あさりのり たまごぎゅう にゅう	にんにくたまね ぎにんじんマッ シュルームエリ ンギしめじりん ごみかん	593 21.3 23.8 1.9	
10火	くろパン さけのパンこやし こふきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パンマヨ ネーズパン こじゃがい もかたくり こ	さけチーズ とりにく たまごぎゅう にゅう	パセリにんじん たまねぎキャベ ツ	648 33.5 26.9 2.8		24火	こめロールパン ウィンナーとまめのグラタン あおなとじゃこのそてー ぎゅうにゅう	パンあぶら マカロニバ ターこむぎ こパンこ	ウィンナー しろいんげん まめぎゅうにゅう チーズち りめんじゃこ	たまねぎにんじん えだまめパセ リアおな	656 29.7 28.9 2.7	
11水	ひじきライス キャロットポタージュ ブルー 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	ベーコンとり にくひじきチ ーズしろいんげ んまめだしふ んにゅうぎゅう にゅう	にんじんたまね ぎコーングリン ピースパセリブ ルーン	593 22.0 18.4 2.3	10月10日 目の 愛護デー	25水	ごもくおこわ ぶたじる バナナ ぎゅうにゅう	こめもちこ めあぶらさ とうさとい も	とりにく ひじきぶた にくとうふ みそぎゅう にゅう	ごぼうにんじん だけのこしめじ えだまめだいこ こんにゃくな がねぎバナナ	545 20.7 14.6 2.3	
12木	チャンポン(ソフトめん) はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶらかたくり こごまあぶら さとうはるま きはるまきの かわこむぎ こ	ぶたにく えびあさり かまぼこみ そぎゅうにゅう	にんにくしょう がにんじんしめ じはくさいもや しながねぎ だけのこにら	645 27.5 21.0 2.6		26木	くりごはん うすらたまごとやさいのごもくに にびたし ぎゅうにゅう	こめむぎ くらあぶら さとうかた くりこ	ぶたにく うすらたま ごあぶら あげかつお ぶしぎゅう にゅう	にんじんたまね ぎだけのこヤ ングコーンしめ じキャベツピー マンはくさい	574 23.3 17.7 2.4	10月27日 十三夜
13金	とりにくとごぼうのおこわ アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめもちこ めあぶらさ とうごま アーモンド かたくりこ	とりにく かえりじゃこ ぶたにく とうふぎゅう にゅう	しょうがごぼう えだまめなが ねぎにんじんは くさい	615 28.2 21.7 2.0		27金	カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめむぎ こむぎこ パンこあぶ らじゃがい もバター	ぶたにく たまごチ ーズぎゅう にゅう	にんにくしょう がたまねぎに んじんグリン ピースコーン えだまめ	688 25.6 24.0 2.2	運動会 前日
16月	ごはん ししゃものひもの だいすのいそに ぶたじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとうさとい も	ししゃも だいすこん ぶとうふみ そぎゅうにゅう	ごぼうにんじん だいこん にゃくながね ぎ	551 25.7 17.6 2.1	世界食料 デー	31火	ソフトフランスパン パンプキンシチュー キャベツとハムのソテー みかん ぎゅうにゅう	パンあぶら バターこ むぎこな まクリーム	ベーコン とり にくチ ーズだ しふんに ゅうぎ ゅうにゅう しろいん げんま めハム	たまねぎにん じんかぼ ちゃパ セリキャ ベツみ かん	609 25.0 21.8 2.4	

※ 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、あまり香りの強くない洗剤・柔軟剤等で洗濯をお願いします。また、消毒のためアイロンがけをお願いします。