

9月 こんだてよていひょう

藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	黒やかの もとになる (エネルギー になる)	体を つくる (油・肉・骨 になる)	体の 調子 を ととのえる (調気をはさぐ)	エネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	糖質 (g)
4	ドライカレー いんげんとコーンのソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ バター あぶら	ぶたにく しろいんげんま め チーズ おから ぎゅうにゅう	しょうがにんにく たまねぎにんじん レーズンパセリ さやいんげん コーン れいとうみかん	707	2学期の 給食が 始まります!
5	ごはん さけのしおゆき きりほ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	さけとうろみ みそ わかめ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん ごまつな えのきだけ ながねぎ	592	和食
6	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 だいず 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	ふじさわ産 小麦(小麦) 大豆(大豆) 使います。
9	ソフトフランスパン きんめだいの こうそうゆき パスタソテー キャベツとベーコンのスープ ぎゅうにゅう	パンバター オリーブオイル パンネ あぶら	きんめだいの ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	603	ごしおみ中の 先生が来て、 いっしょに 給食を食べ ます。
10	ビビンバ とうがんスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら さとうごま アーモンド ラー油 かたくりこ	ぶたにく とうろみ えび ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじんだけのこ もやしごまつな とうがんえのきだけ チンゲンサイ れいとうみかん	643	ビビンバ には アーモンドを 入れます。
11	コンコンずし スタミナきゅうり どさんこじる ぎゅうにゅう	こめさとう ごま じゃがいも バター	あぶらあげ ぶたにく とうろみみそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく きゅうり にんじん コーン ながねぎ	609	スタミナ きゅうり にんにく しょうゆ味
12	ジャーマンポテトサンド コーンスープ バナナ 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 とりこ たまご	たまねぎ にんじん パセリ コーン バナナ	621	バナナは 半分です。
13	さつまいもごはん いりどり みたらしだんこ ぎゅうにゅう	こめむぎ さつまいも ごまあぶら さとうだんこ かたくりこ	とりこ だいず 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 さやえんどう	659	十五夜一 ずきや かたみごも おきなえし。
17	バターライス ビーフストロガノフ さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめむぎ バター あぶら さとう こむぎこ	しろいんげんま め ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじんコーン えだまめ	660	3色ソテーは にんじん コーン えだまめ

日曜	こんだてめい	黒やかの もとになる (エネルギー になる)	体を つくる (油・肉・骨 になる)	体の 調子 を ととのえる (調気をはさぐ)	エネルギー (kcal)		さんこう
					たんぱく質 (g)	糖質 (g)	
18	かたやきそば フルーツみつめ 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 あさりえび うすらたまご あかえんどうま め ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこもやし キャベツパインかん りんごかん かんてん おうとうかん	661	かたやきそば めんを油で パリパリに あげます。	
19	ごはん さんまのにつけ おかかあえ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま じゃがいも	さんま かつおぶし ぶたにく とうろみみそ ぎゅうにゅう	しょうがはくさい にんじんごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	650	さんまのにつけ 白いごはん いっしょに 食べましょう。	
20	くるパン ポテトグラタン やさしいため れいとうみかん ぎゅうにゅう	パンあぶら じゃがいも バター こむぎこ パンこ	ベーコンチーズ しろいんげんま め とりこだし ふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎもやし マッシュルーム コーンパセリ にんじんキャベツ れいとうみかん	666	パンは長徳の ロール米酢 めんが作って くれています。	
24	ごはん ふりかけ あげじゃがいものそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとうあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	かつおぶし ちりめんじゃこ のりぶたにく あさりとうろみ みそわかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース ながねぎ	615	ふりかけは 手作りです ちりめんじゃこ かつかあし のり	
25	チキンライス まめのやさいのスープ 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 マカロニ	とりこ ベーコン しろいんげん グリーンピース まめ ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん マッシュルーム マッシュルーム にんにくセロリ れいとうみかん	581	チキンライス 人気の まぜごはん です。	
26	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに かきたまじる 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 とりこひじき だいずとうろみ ごうやとうろみ わかめたまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな	558	ししゃもは 2手づつ 食べます。	
27	ガーリックトースト トマトのスーパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン あぶら スパゲッ ティ	ベーコン とりこ チーズ ぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎパセリ にんじん マッシュルーム トマトバナナ	638	にんにくを すりおろして 食パンに かきます。	
30	いためピーフン ベジタブルケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ピーフン ごまあぶら こむぎこ くるみ	ぶたにく おからたまご チーズ とうろみ ベーコン ぎゅうにゅう	しょうがにんにく にんじんたまねぎ キャベツトマ ト さやえんどう ほうれんそう れいとうみかん	632	ベジタブル ケーキの ことです。	

☆ 材料の都合によって、献立内容を変更することがあります。

☆ 9月は運動会に向けた練習がたくさんありますね。

元気に体を動かすためには、食事がとっても大切!

給食をしっかりと食べましょう。毎日ごはんも食べて来てくださいね。