



# 9月 こんだておていひょう

藤沢市立本町小学校 2024



日曜	こんだてめい	熱やかの 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
		黄	赤	緑		
4 水	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 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 ぎゅうにく 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 レーズン なし パセリ さやいんげん	647 28.6 20.4 2.0	ドライカ レーには梨 が入りま す!
5 木	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ギゅうにゅう	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 クリンピース バナナ	660 21.0 30.6 2.2	みんな大好 きなあげパ ンです!
6 金	ジャンバラヤ あさりのチャウダー れいとうみかん ギゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン ぶたにく とりにく あさり しろういんげん たまご だしりんご ぎゅうにゅう	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	621 24.3 19.7 2.2	あさりを食 べて鉄分を しっかりと とりましょ う
9 月	コンコンずし しょうゆまめ かきたまじる ギゅうにゅう	こめ さとう ごま かたくりこ	あぶらあげ あおだいす とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ あおな	590 26.0 21.7 2.6	おいなりさ んの変形版 のコンコン ずしです
10 火	こまつなチャーハン ワンタンスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ	ベーコン しらす たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ あおな バナナ	550 20.6 15.8 2.3	ワンタンは 1つずつ手 作りですよ
11 水	ごはん きんめだいのてりやき 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	きんめだい とりにく ひじき だいす こうどうぶ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん こんにゃく ごぼう だいこん しらす えのきだけ こねぎ	582 30.3 20.4 2.3	さわにわん は具だくさ んでとろみ がついてお いしいです よ
12 木	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 だいす 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	552 24.4 20.5 2.4	ふじさわ ランチ
13 金	ごもくうどん(ソフトめん) きりぼしだいこんのごまあえ れいとうみかん ギゅうにゅう	ソフトめん さとう ごま	とりにく なると わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな きりぼしだいこん こまつな もやし れいとうみかん	594 24.3 13.8 2.7	ソフトめん は少しずつ 汁の中に入 れるとまろ く食べられ ますよ

- ★材料等の都合により献立を変更することがあります。
- ★本町小学校ではさとうはきびさとうを使用しています。かたくりこはじゃがいもでんぷんを使用しています。
- ★だし汁は基本はサバだしを使用しています。スープは鶏ガラ・豚ガラからスープをとります。
- ★記載されている栄養価は4年生のものになります。

日曜	こんだてめい	熱やかの 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
		黄	赤	緑		
17 火	さつまいもごはん いりどり みたらしだんこ ギゅうにゅう	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	とりにく だいす 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 さやいんげん	660 23.5 17.2 1.9	十五夜にち なんだ献立 です
18 水	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまスープ ギゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま かたくりこ あぶら	ちりめんじゃこ とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ しょうが ごぼう にんじん えだまめ えのきだけ なら	611 26.6 22.3 2.3	チキンチキ ンごぼうは 揚げて甘辛 いタレで絡 めます
19 木	こめこロールパン メルルーサのチーズやき やさいスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン かたくりこ	メルルーサ チーズ とりにく たまご ギゅう にゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ れいとうみかん	574 34.7 21.1 2.8	こめこロー ルパンは、 もちもちし ていておい しいです
20 金	ソフトめんミートソース じゃがいものごまいため バナナ ギゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごま	ぎゅうにく ぶたにく いりだいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト しょうが バナナ	692 27.5 17.1 2.4	給食試食会 を開催いた します!
24 火	ぶたにくどん みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご もやし しめじ ながねぎ あおな	598 23.4 19.7 2.3	手作りのタ レでつくる ぶたにくど んです
25 水	ごはん ふりかけ とりにくとだいすのうまに みそしる ギゅうにゅう	こめむぎ あぶら ごま さとう じゃがいも	ちりめんじゃこ とりにく だいす とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ しょうが ながねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	558 27.9 16.6 2.2	ふりかけも 給食では手 作りをして います
26 木	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 とうにゅう とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん コーン バナナ	570 23.2 19.5 2.7	ジャーマン ポテトはセ ルフではさ んで食べて ください
27 金	ごはん ししゃものなんばんづけ ゆでやさい はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう はるさめ	ししゃも とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ あおな	606 24.1 20.1 2.5	なんばんづ けのタレし しゃもと 合っしてお いしいです よ
30 月	くろパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー 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 しろういんげん たまご ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン	606 23.6 22.1 2.5	グラタンの ホワイトル ーム調理員 さんが朝か ら作ります