

10月 こんだてよていひょう

藤沢市立本町小学校

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) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
1火	たいめし にまめ 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 ぎんときまめ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ	584 26.7 15.3 2.0	市制記念日 ということ でたいめし です!
2水	ごはん ふりかけ あげじゃがいものそぼろに にらたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	さくらえび かえりじゃこ あおのり ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース えのきだけ にら	584 24.1 18.4 2.1	給食ではふ りかけも手 作りです
3木	アーモンドトースト ポテトスープ みかん ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう バター アーモンド あぶら じゃがいも こむぎこ	とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ みかん	651 22.1 31.5 2.3	ルウから手 作りをした ポテトスー プです
4金	ぎゅうどん みそしる バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき えのきだけ バナナ	624 25.2 16.5 2.5	人気の牛丼 が久しぶり に登場です
7月	あんパン(セルフ) にくだんごスープ みかん ぎゅうにゅう	パン さとう ごまあぶら かたくりこ	あすき ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ みかん	595 24.6 21.7 2.4	パンにあん ごを挟んで セルフであ んパンにし ます
8火	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 にまあぶら さとう はるさめ 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	670 28.2 20.4 2.6	大人気のは るまきは給 食室の手作 りです
9水	ごはん ししゃものひもの いそかあえ せんべいじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら せんべい	ししゃものり とりにく ぎゅうにゅう	こまつな もやし ごぼう にんじん えのきだけ ながねぎ あおな	529 22.8 15.9 2.1	ししゃもに はカルシウ ムがたっぴ りですよ
10木	マーボーどうふどん もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく いりだいす みそ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん	593 29.9 20.5 2.1	マーボーど うふには 100kg以 上もの豆腐 を使います
11金	ほたてごはん ぶたじる みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう さといも	あぶらあげ ほたて ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ グリーンピース ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ みかん	580 26.5 17.4 2.2	とってもう ま味がたっ ぷりのホタ テごはんデ す
15火	くりごはん うすらたまごやさいのごもくに にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ くり あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすらたまご ちりめんじゃこ あぶらあげ 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 あおな もやし	577 24.6 17.8 2.2	十三夜にち なんだ献立 です!

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) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
16水	ごはん さけのしおやき だいすのいそに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さつまいも	さけ だいす こんぶ みそ わかめ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	614 31.9 21.1 2.4	かながわ ランチ
17木	きつねうどん(ソフトめん) やさいのマヨネーズやき バナナ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく なると わかめ あぶらあげ ハム ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ あおな さやいんげん バナナ	681 27.9 19.6 2.9	油揚げを煮 て作るきつ ねうどんデ す
18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 グリーンピース コーン えだまめ	688 25.6 24.0 2.1	運動会応援 メニューデ す!
22火	ごはん ちくぜんに もずくじる 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 もずく ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにやく たまねぎ さやいんげん えのきだけ あおな	531 20.3 14.0 2.1	ふじさわ ランチ
23水	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい よしのじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま かたくりこ	さわら みそ とりにく あぶらあげ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん だけのこ ながねぎ あおな	600 32.2 19.5 2.0	みそダレで 新米がすす みますよ!
24木	こめこロールパン コーンシチュー やさしいため バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく チーズ しろういんげんまめ だっしふんにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ もやし バナナ	680 29.0 25.6 2.9	シチューの ルウもちり ん手作り です
25金	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 こむぎこ 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 りんご マッシュルーム エリンギ しめじ みかん	593 21.3 23.8 1.9	人気のケー キです!お たのしみ に!
28月	ふじさわコッペパン かじきのステーキ こふきいも バランスパッチリとうにゅうスープ ぎゅうにゅう	パン はちみつ バター かたくりこ じゃがいも あぶら	かじき ベーコン だいす とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	584 33.7 22.2 2.8	藤沢産の小 麦を使った コッペパン です
29火	みどりんカレーライス にんじんしりしり 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 ごまあぶら ごま	とりにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな ブルー	646 22.2 21.0 2.1	こまつなを 使ったカ レーライ スです
30水	ジャージャーめん ラーパーツァイ みかん 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 ながねぎ たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん はくさい みかん	664 28.5 17.8 2.3	大人気の ジャー ジャーめん の登場です
31木	ソフトフランスパン かぼちゃのグラタン キャベツとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく しろういんげんまめ とうにゅう チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ パセリ キャベツ	570 24.3 23.5 2.5	ハロウィン メニューデ す!

★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ざ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。