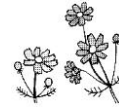


2021年

# 9月 こんだてよていひょう



藤沢市立六会小学校

日にち	こんだてめい 	きいろの食品 ねつやちからになる	あかの食品 ち・にく・ほねになる	みどりの食品 からだの調子をととのえる	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
3 金	ドライカレー やさしいため れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく いりだいす チーズ ベーコン 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 パセリ キャベツ もやし れいとうみかん	718
					28.6
					20.6
					2.1
6 月	コンコンずし ぶたじる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま じゃがいも	あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ なごねぎ ぎゅうにゅう	かんそうあおしそ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく なごねぎ れいとうみかん	599
					20.8
					17.6
					2.7
7 火	ごはん カレーにくじゃが やさいのにびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく 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 グリーンピース あおな もやし	591
					21.9
					14.9
					1.6
8 水	かたやきそば フルーツあえ 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 うすらたまご えび あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこと もやし キャベツ バインかん り・フランスかん りんごかん おうとうかん	653
					24.8
					25.9
					2.3
9 木	こめころーるパン きんめだいのこうそうやき こぶきいも キャベツとベーコンのスープ ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル じゃがいも あぶら	きんめだい 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	624
					30.4
					25.5
					2.6
10 金	とりにくとごぼうのおこわ もすくスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごま	とりにく もすく ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ えのきだけ あおな バナナ	554
					19.3
					12.0
					2.1
13 月	くろパン マカロニグラタン 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	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 ぎゅうにゅう えび チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ さやいんげん コーン れいとうみかん	681
					28.4
					21.1
					2.6
14 火	じゃこごはん あげじゃがいものそばろに 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	ちりめんじゃこ ぶたにく たまご 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 にら	653
					24.5
					18.5
					2.8
15 水	ごはん ししゃものひもの スタミナきゅうり どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも バター	ししゃも ぶたにく とうふ 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 なごねぎ	546
					20.2
					15.6
					2.1

いなりずしの  
まぜごはんバージョン

ふわふわモチモチの  
ロールパンです

ホワイトルーは、  
バターと小麦粉  
で作ります

新メニュー  
にんにくの風味が食欲  
をそそぎます!

◇9月16日 ふじさわランチ◇

ふじさわ小麦を使ったロールパン、ふじさわ産大豆、そしてふじさわ産の大きな梨を使用します♪  
今年の梨は「あきづき」という品種の予定です。

★材料の都合により、献立および使用食材を変更することがあります。

日にち	こんだてめい 	きいろの食品 ねつやちからになる	あかの食品 ち・にく・ほねになる	みどりの食品 からだの調子をととのえる	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
16 木	ふじさわロールパン ポークビーンズ ふじさわ産なし 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	591
					24.5
					20.5
					2.6
17 金	ソフトめんミートソース やさいのマヨネーズやき ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにく ぶたにく いりだいす おから ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ さやいんげん	711
					28.9
					22.1
					2.8
21 火	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 もちごめ さつまいも ごま あぶら さとう だんご 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 たけのこ こんにゃく さやえんどう	617
					20.7
					12.5
					2.2
22 水	ごはん チキンチキンごぼう ひじきのかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	とりにく ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ えのきだけ あおな	590
					24.6
					16.6
					1.8
24 金	ジャージャーめん(ホットラーメン) じゃがいものごまいため れいとうみかん 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 じゃがいも ごま	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく なごねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん れいとうみかん	718
					28.4
					20.2
					2.6
27 月	くろごまあんパン(セルフ) バランスパッチリとうにゅうスープ みかん ぎゅうにゅう	パン さとう ごま あぶら じゃがいも	あすき ベーコン だいす とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ みかん	575
					22.5
					18.9
					2.4
28 火	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく なごねぎ	657
					33.1
					20.5
					2.1
29 水	ピピンバ たまごいりとうふスープ ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド ごま	ぶたにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし ごまつな なごねぎ はくさい えのきだけ グリーンピース ブルー	676
					25.3
					22.3
					2.1
30 木	ソフトフランスパン メルルーサのチーズやき まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	メルルーサ チーズ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく セロリ にんじん バナナ	606
					34.4
					17.7
					2.8

ふじさわランチ

お月見メニュー  
十五夜

油であけたら  
肉とごぼうに  
んにく・大豆を  
甘辛いしでか  
らめます

あんこは小麦  
をゆでて手作  
りです!

人気のお魚  
メニュー☆