

# 9月 こんだてよていひょう



藤沢市立六会小学校(6)

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)	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)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
5 火	ドライカレー さんしょくソテー 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 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 なし パセリ コーン さやいんげん	639 26.8 20.0 1.8
6 水	ごはん さけのしおやき きりぼ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 あぶらあげ みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきだ け ながねぎ	594 30.5 22.0 2.5
7 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 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ふじさわランチ</span>	パン あぶら じゃがいも さとう パター 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
8 金	コンコンすし きゅうりのかおりづけ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	あぶらあげ 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 きゅうり しょうが にんじん たまねぎ あおな	544 22.2 19.6 2.9
11 月	ジャーマンポテトサンド(セルフ) コーンスープ れいとうみかん 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 れいとうみかん	550 22.7 19.0 2.6
12 火	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ 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	ぶたにく うすらたまご あさり わかめ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ ブルー	545 19.8 16.2 2.8
13 水	ごはん ししゃものひもの 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	ししゃもとりに く ひじき だい す こうや どうふ ぶた にく あ ぶらあげ	にんじん こんにゃ く ごぼう だいこん しらたき えのきだ け こねぎ	528 23.1 18.2 2.3
14 木	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	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 グリーンピース バナナ	661 21.1 30.6 2.2
15 金	ジャーチャーめん ラーパーツァイ 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 たけのこ さやいんげん はくさい	629 28.0 17.7 2.3

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)	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)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
19 火	ごはん ふりかけ カレーにくじゃが みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	かつおぶしちり めんじゃこのり ぶたにく だいす とうふ あぶらあ げ あさり みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース とうがん あおな ながねぎ	562 24.4 16.4 2.2
20 水	ジャンバラヤ まめとやさいのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン ウィンナー しろいんげんま め 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	578 20.5 17.0 2.2
21 木	ぶどうパン メルルーサのマヨネーズやき ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも マカロニ	メルルーサ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ぶたにく マッシュルーム コーン パナナ	608 30.3 19.4 2.6
22 金	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう かたくりこ あぶら	ちりめんじゃこ とりにく 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 にら	622 26.3 22.1 2.4
25 月	くろパン マカロニグラタン キャベツとベーコンのソテー バナナ 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 キャベツ バナナ	672 28.8 22.8 2.6
26 火	ビビンバ ビーフンスープ れいとうみかん 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 ビーフン	ぎゅうにく みそ ぶたに く えび ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし だいすもやし こまつな えのきだ け れいとうみかん	607 23.7 15.4 2.0
27 水	ごはん やきのり たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい わかめスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら	のり たちうお とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが こねぎ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ あおな	561 24.3 22.2 2.0
28 木	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 むぎ 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 さやいんげん	656 23.2 17.2 2.2
29 金	ソフトめんミートソース バイドポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも オリーブオイ ル	ぶたにく いりだいす おから ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト れいとうみかん	655 26.1 16.5 2.3

※物資の都合により、献立を変更することがあります。