



10月 こんだてよていひょう

藤沢市立新林小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる(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(病気をふせぐ)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さんこう
1	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	ふたにく きんめたい きんときまめ ふたにく 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	10月1日 は藤沢市 の市制記 念日です
2	マーボー豆腐どん 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	ふたにく いりたけい 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 ごまつな にんじん	598 30.4 20.9 2.1	とうふを 100kgつ かいます
3	こめロールパン コーンシチュー やさいいため 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	ふたにく しろいんげん チーズ 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	もちもち とした食 感のパン です
4	ごはん さけのしおやき だいずのいそに みそしる ぎゅうにゅう かながわランチ	こめ むぎ さとう さつまいも	さけ だいた こんぶ みそ わかめ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ごまつな ながねぎ	614 31.9 21.1 2.4	世界の食料 問題につい て考えよう
7	アーモンドトースト ポテトスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう アーモンド あぶら じゃがいも バター 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 バナナ	664 22.2 31.5 2.3	あまくて おいしい トースト です
8	ソフトめんチャンポン はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう はるまき こむぎこ はるまきかわ	ふたにく 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 たけのこ にら	633 27.0 20.2 2.6	はるまき は1つず つ巻いま す
9	くりごはん うず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	ふたにく うずらたまご 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 たけのこ しめじ ヤングコーン キャベツ ビーマン あおな もやし	567 24.5 17.8 2.2	少し早いお 月見献立。 今年の十三 夜は10月 15日
10	あんパン(セルフ) にくだんごスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン さとう ごまあぶら かたくりこ	あずき ふたにく 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 れいとうみかん	586 24.0 21.2 2.3	手作りのあん こをパン にはさんで 食べます
11	ごはん ふりかけ とりにくとだいずのうまに みそしる ぎゅうにゅう	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 だいず 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 こんにやく	558 27.9 16.6 2.2	カレー味 のふりか けです
15	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 むぎ 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 たけのこ ながねぎ あおな	582 32.0 19.6 2.0	和食のこん だてです。 おはして上 手にたべま しょう
16	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまスープ ぎゅうにゅう	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 にら	611 26.6 22.3 2.3	中学校給食 でも登場す るチキンチ キンごぼう
17	ソフトめんきつねうどん やさいのマヨネーズやき みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう あぶらあげ じゃがいも マヨネーズ	ふたにく 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 みかん	633 26.7 19.4 2.9	味のしみ たぎつね がおいし い

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる(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(病気をふせぐ)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さんこう
18	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 バター あぶら じゃがいも	ふたにく 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	705 27.9 24.1 2.2	運動会前日 献立!カツ カレーで力 をつけよう
22	きのこのわふうスパゲッティ りんごどさつまいものケーキ ブルーベリー 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 マッシュルーム エリンギ しめじ りんご ブルーベリー	571 20.6 23.7 1.8	秋の旬を たくさん つかった 献立
23	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	ほたて ふたにく とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ 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	562 25.4 15.7 2.2	ほたてのう まみがつ まったごは んです
24	ロールパン かじきのステーキ こぶきいも やさいスープ 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	かじき とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	579 31.8 23.3 2.7	たまごい りのやさ いスープ
25	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 ながねぎ バナナ	621 25.2 16.5 2.5	たまねぎが あまくてお いしい牛丼 です
28	チリコンカーンサンド(セルフ) かきたまスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも かたくりこ	ふたにく きんときまめ ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ バナナ	574 25.9 20.3 2.8	チリコン カーンをパ ンにはさん で食べます
29	ごはん ししゃものひもの いそかあえ せんべい ぎゅうにゅう	こめ 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	ごまつな もやし ごぼう にんじん えのきだけ ながねぎ あおな	530 22.8 15.8 2.1	ししゃも はひとり 2匹ずつ
30	シャーシャーめん 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	ふたにく 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 みかん	628 27.4 17.7 2.3	ラーパー ツァイは白 菜の甘酢和 えです
31	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 しろいんげん 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 らしい かぼちゃ の献立

☆物質の都合により献立及び使用材料を変更することがあります。スープは鶏ガラと豚骨、だし汁はさば削り節とっています。
 ☆材料名のあおなは、小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。
 ☆たまごは鶏卵、かたくりこは、ばれいしよてんぷんです。

10月の給食目標 すききらいをなくしましょう

10月は世界の食料問題について考えよう!
 10月16日は世界食料デーです。この日は国連が制定した世界の食料事情を考える日です。飢餓や食料問題について考えましょう。新林小では少し早い4日に世界食料デーにちなんだ献立がです。食物自給率が低いにも関わらず、食品ロスの多い日本。ひとりひとりできることを考えましょう。