



# 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) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子をととのえる (病気をふせぐ) 緑	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 しょうゆまめ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう かたくりこ	きんめたい あおだいす とりにく さとう わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな	564 28.9 19.0 2.1	10月1日は市制記念日、お祝いのたいめしです
2	カレーピラフのクリームソースかけ いんげんとじゃこのアーモンドあえ みかん ぎゅうにゅう	こめむぎ パター あぶら さとう こまあぶら さとう アーモンド こま	とりにく しろういんげんまめ ぎゅうにゅう えび あさり ちりめんじゃこ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース さやいんげん みかん	639 26.1 21.1 1.8	人気メニューのクリームソースかけ
3	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 さとう だんご かたくりこ	とりにく 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 さやいんげん	640 21.7 16.2 1.8	少し早いお月見こんだて
6	みそラーメン はるまき ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるまき はるまきのかわ こむぎ	ふだにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ だけのこ にはら	702 27.3 22.0 2.9	はるまきはひとつずつ手作業で包みます
7	かてめし のっぺいじる みかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう こま さといも かたくりこ	とりにく あぶらあげ ちくわ なまあげ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ しらたき だいこん こんにやく ながねぎ みかん	550 20.3 15.9 2.3	かてめしは相模原の郷土料理です
8	マーボーどうぶとん もやしのナムル ブルーン ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	ふだにく 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 ブルーン	618 29.6 20.3 2.1	とうふを115kg使います
9	ひじきライス キャロットポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも パター こむぎ	ベーコンとりにく ひじき チーズ しろういんげんまめ だしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン グリンピース バナナ	620 22.3 18.5 2.3	10月10日の目の愛護デーにちなんで献立
10	くろパン メルルーサのチーズやき こふきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも かたくりこ	メルルーサ チーズ とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ	553 33.4 17.0 2.7	メルルーサは自身の魚です
14	こめこロールパン マカロニグラタン キャベツとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら パター こむぎ マカロニ パン	ベーコンとりにく しろういんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ	640 26.7 26.4 2.7	9月の休校でなくなったマカロニグラタン復活です!
15	ソフトめんチャンポン だいすとかざかなのあげに みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう こま	ふだにく えび かまぼこ だいす かえりじゅこ 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 みかん	631 30.7 15.1 2.0	大豆に小魚に栄養たっぷり!
16	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	さけ だいす ひじき みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん あおな	594 31.9 21.0 2.4	世界食料デーの献立です
17	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 パン あぶら じゃがいも パター	とりにく 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 グリンピース コーン えだまめ	733 25.4 29.2 2.1	運動会前日の応援メニュー! チキンカツです

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (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 (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
21	ジャンバラヤ あさりのチャウダー ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも パター こむぎ	ベーコンウィンナー とりにく しろういんげんまめ あさり だしふんにゅう 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	624 25.0 22.5 2.3	ジャンバラヤはアメリカの料理です
22	ふじさわたっぷりペペロンチーノ りんごさつまいものケーキ みかん ぎゅうにゅう	オーリーブオイル スパゲッティ こむぎ さとう パター さつまいも アーモンド	ベーコン しらす たまご ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ こまつなりんご みかん	589 21.1 24.1 1.7	新メニューのスパゲッティ
23	ごはん さばのヤニヨムカンジャンかけ ゆでやさい ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう こま はるまき こまあぶら かたくりこ	さば ふだにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい もやし	607 28.7 22.2 1.8	ヤニヨムカンジャンは薬味しょうゆです
24	チリコンカーンサンド コーンスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎ かたくりこ	ベーコン ふだにく きんときまめ 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 コーン バナナ	571 25.7 19.8 2.5	チリコンカーンをパンにはさんで食べます
27	ソフトめんミートソース バイクドポテト ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こむぎ じゃがいも オーリーブオイル	ふだにく 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	676 27.5 17.1 2.5	給食のミートソースは野菜たっぷり
28	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ こま さといも	さわら みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん こぼろ だいこん えのきたけ こんにやく	572 27.1 17.2 1.7	けんちん汁は建長寺発祥です
29	ぶたどん みそしる みかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ	ふだにく あさり みそ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき えのきたけ もやし だいこん あおな ながねぎ みかん	607 26.9 17.5 2.5	豚肉にたまねぎやしらすたきが入ったぶたどん
30	ツァイファン アーモンドフィッシュ むらくもスープ ぎゅうにゅう	こめもちこめあぶら こまあぶら アーモンド さとう こま かたくりこ	ふだにく かえりじゃこ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ こまつな たまねぎ あおな しょうが	567 27.3 20.3 2.2	たまごがたっぷりむらくもスープ
31	ソフトフランスパン パンキンシチュー 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 こむぎ なまクリーム	ベーコンとりにく チーズ だしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ バナナ	635 25.5 24.0 2.5	10月31日はハロウィンです

☆物資の都合により、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 ばれいしょでんぶです。

**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。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。