

10月 よていひょう

こんだて

藤沢市立高谷小学校

ひょうび	こんだてめい	きいろのしやくいん	あかかしやくいん	おどりのしやくいん	イネギ(100)	さんこう
1	ソフトめんきつねうどん やさしいマヨネーズやき くだもの(おかん) ぎやうにやう	ソフトめん さとう じゃかにも マヨネーズ	ぶたにく なたと わかめ あぶらあげ ハム	にんじん ながねぎ あおな さいじんげん おかん	669 27.8 19.5 2.9	お煎煮ふくめた 油あげが入った おいしい きつねうどんです
2	たいめし (市制記念こんだて) にまめ けんちんじる ぎやうにやう	こめむぎ さとう あぶら さいも	きんめたい きんとまきめ ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく なかつね	567 26.4 15.3 2.0	10月18日 市制記念日に ちなみにおめで たいめしです
3	ごはん ぶりかけ(おろし) あげじがごものそぼろに にらたまじる ぎやうにやう	こめむぎ ごま あぶら さとう でんぷん じがごも	さくらえび かえりじご あがりぶたにく たまご	にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース えのきたけ にら	567 23.8 18.3 2.1	じがごも86kgE お揚げし 煮もの合戦地球 ごはんが美味しい!
4	こめコロレパン コーンラッシュ やさしいため くだもの(バナナ) ぎやうにやう	パン あぶら じがごも バター こむぎこ	ぶたにく しんけんめ チーズ パン だしのふんにやう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャバツ モヤシ バナナ	677 28.9 25.6 2.9	じがごも コーンたっぷり シチューです パンはトクOK!
7	ごはん マナーどうぶ モヤシのナムル ぎやうにやう	こめむぎあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぶたにく いりだいず おそ どうぶ ちりめんじご	しょうが にんにく ながねぎ モヤシ ごまつな にんじん	593 29.9 20.5 2.1	ピリ辛なマナー 豆腐としょうが ごはんとモヤシ 食べよう!
8	ソフトめんチャンポン はるまき くだもの(おかん) ぎやうにやう	ソフトめん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう はるまき おろし	ぶたにく えび あさりかまぼ おそ ぎやうにやう	にんにく しょうが にんじん しめじ はるまき モヤシ ながねぎ たけのこ おかん	704 28.7 20.5 2.6	春巻は1本! 料理の 具は1本! お楽しみ!
9	ごはん (おなかおろし) さけのしおやき だいすのいそに おそじる ぎやうにやう	こめむぎ さとう さつまいも	ぶたにく さけ だいす こんぶ おそ わかめ	だいこん にんじん ごまつな ながねぎ ごま	597 31.6 21.0 2.4	少し早ですが 10月6日の世界 食料日の前に 食べ物について お話し!
10	おどりんカレーライス (目の) にんじんしりしり (あじ) ぎやうにやう	こめむぎ あぶら バター じがごも こむぎこ ごまあぶら ごま	とりにく チーズ ソナ ぎやうにやう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごまつな	609 21.6 20.9 2.1	10月10日は 目の愛護日 小松菜と にんじん は399!
11	あんパン(セルフ) にくだんごスープ くだもの(バナナ) ぎやうにやう	パン さとう ごまあぶら でんぷん	あすき ぶたにく たまご ぎやうにやう	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ モヤシ キャバツ バナナ	608 24.7 21.7 2.4	評判あんな パンにはなし 食べよう! 南国 評判です!
15	ロールパン かじきのステーキ こぶきいも やさしいたまごスープ ぎやうにやう	パン はちみつ バター でんぷん じがごも	かじき とりにく たまご ぎやうにやう	にんにく にんじん たまねぎ キャバツ	591 32.2 23.3 2.7	火災にかじき バターの香る 特製ソースを かけます!

ひょうび	こんだてめい	きいろのしやくいん	あかかしやくいん	おどりのしやくいん	イネギ(100)	さんこう
16	くりごはん (十三夜こんだて) うすらたまごやさしいごもくに にびたし ぎやうにやう	こめむぎ あぶら さとう でんぷん	ぶたにく うすらたまご ちりめんじご あぶらあげ ぎやうにやう	にんにく たまねぎ たけのこ ヤングコーン しめじ キャバツ ピーマン あおな モヤシ	560 24.3 17.8 2.2	1日遅れですが 10月15日は 十三夜でした 栗月も美味しい!
17	きのこのわらうスロウブッティ さつまいもむしパン くだもの(おかん) ぎやうにやう	スロウブッティ こむぎこ さとう さつまいも ごま	ぶたにく あさり のり たまご ぎやうにやう	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 おかん	547 21.2 14.2 1.8	新しいスチーム オープンで さつまいも入りの 蒸しパンを作りました
18	カツカレーライス (おん) さんしょくソテー ぎやうにやう	こめむぎ こむぎこ パン あぶら じがごも バター	ぶたにく たまご チーズ ぎやうにやう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース たまご	688 25.6 24.0 2.1	19日の運動会に 向けて、かわかして 応援します! 19日 焼肉(おん)!
22	ジャージャーめん(ホットラーメン) ラーペーツァイ くだもの(おかん) ぎやうにやう	ホットラーメン あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく おそ ぎやうにやう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さいじんげん はるまき おかん	664 28.5 17.8 2.3	ラーペーツァイは ピリ辛で あますばい! 白菜の甘酢漬け です!
23	ごはん(ふじさわ新米) ちくせんに (ふじさわランチ) もすくじる ぎやうにやう	こめ あぶら じがごも さとう	とりにく だいす もすく ぎやうにやう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく たまねぎ さいじんげん えのきたけ	531 20.3 14.0 2.1	ふじさわ新米 藤沢産の新米が 登場です!
24	ごはん ししゃものひもの いそかえ せんべいじる ぎやうにやう	こめむぎ ごまあぶら せんべい	ぶたにく おそ ぎやうにやう	しょうが にんにく ごぼう にんじん えのきたけ ながねぎ あおな	529 22.8 15.9 2.1	せんべい汁は 青森県の 郷土料理です 南無地獄いなり!
25	アーモンドトースト ポテトスーフ くだもの(バナナ) ぎやうにやう	パン マガリン さとう あぶら アーモンド じがごも バター こむぎこ	ぶたにく だしのふんにやう ぎやうにやう	にんじん たまねぎ パセリ バナナ	664 22.2 31.5 2.3	アーモンド トーストは あまートースト アーモンド香ばしいです!
28	ほたてごはん ぶたじる くだもの(おかん) ぎやうにやう	こめむぎ あぶら さとう さいも	あぶらあげ ほたてぶたにく とうふ おそ ぎやうにやう	にんじん たけのこ グリンピース ごぼう だいにんこんにやく ながねぎ おかん	563 26.2 17.3 2.2	ほたてのうま味が たっぷり! ほたてごはんを 味わって食べて ください!
29	ソフトフランスパン かぼちゅのグラタン キャバツとしらすのソテー ぎやうにやう	パン あぶら バター こむぎこ パンこ	ぶたにく しんけんめ とりにく チーズ しらす	たまねぎ かぼちゅ マッシュルーム パセリ キャバツ	574 25.1 23.5 2.6	10月31日は ハロウィン! かぼちゅを 使ったおいしい グラタンです。
30	ごはん(ふじさわ新米) さわらのおそやき ゆでやさしい よしじる ぎやうにやう	こめ さとう ごま でんぷん	さわら おそ とりにく どうぶ あぶらあげ わかめ ぎやうにやう	はくさい にんじん たけのこ ながねぎ あおな	577 31.7 19.0 2.0	新米ごはんを 和食と食べよう! つゆがある おいしいお米です!
31	ビゼンバ わかめとだいこんのスーフ ドライフルーツ(アレン) ぎやうにやう	こめむぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド フルーツ	ぶたにく ぶたにく わかめ ぎやうにやう	にんにく しょうが にんじん たけのこ モヤシ ごまつな だいこん あおな アレン	557 22.6 18.9 2.2	和食では 肉野菜と一緒に 火炙りごはんを のせて食べます!

* 物資の都合により、献立内容を変更することがあります。

こんげつのもくひょう : レッカリたべて たいりやくを つけよう!