



9月 こんだてよていてひょう

藤沢市立辻堂小学校

日 曜	こんだてめい 2がっきスタート!! 藤沢産なが かくし味	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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
4 水	ドライカレー キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトレーズン なし (藤沢産) パセリ キャベツ コーン	601 25.5 18.8 1.8
5 木	ジャンバラヤ あさりのチャウダー ももゼリー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ももゼリー	ベーコン あさり ぶたにく とりにく しろういげんまめ だっしふんにゅう 牛乳	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	622 23.9 19.7 2.2
6 金	あげパン (シナモン) 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 牛乳	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	660 21.0 30.6 2.2
9 月	ぶたにくどん みそしる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こま でんぶん	ぶたにく みそ あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんごもやし しめじ ながねぎ あおな れいとうみかん	613 23.6 19.7 2.3
10 火	くろパン マカロニグラタン キャベツとじゃこのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター マカロニ マカロニパンに こまあぶら さとう アーモンド	ベーコン とりにく しろういげんまめ チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ	629 25.6 23.8 2.7
11 水	こまつなチャーハン ワンタンスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら あぶら ワンタンのかわ	ベーコン しょうなんしらす たまご ぶたにく 牛乳	ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ もやし キャベツ バナナ	552 20.6 15.8 2.2
12 木	コンコンすし しょうゆまめ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう こま でんぶん	あぶらあげ あおだいす とりにく わかめ たまご 牛乳	あおじそ にんじん たまねぎ えのきだけ あおな	593 26.2 21.7 2.6
13 金	ふじさわロールパン ポークビーンズ 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 たいす (藤沢産) 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム なし (藤沢産)	552 24.4 20.5 2.4

*都合により献立内容を変更することがあります。

新学期も

きゅうしょくとうばんは
手あらいはくい・マスクをわすれずに!



9月のきゅうしょくもくひょう ☆食事のマナーをまもろう☆



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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
17 火	こめこロールパン メルルーサのチーズやき バランスパッチリとうにゅうスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら	メルルーサ チーズ ベーコン だいす とうにゅう 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ バナナ	634 37.0 24.3 3.0
18 水	さつまいもごはん いりどり みたらしたんご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも ごま さとう あぶら だんご でんぶん	とりにく 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく さやいんげん	642 21.8 16.2 1.9
19 木	ごはん きんめだいのてりやき 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 でんぶん	きんめだい 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 牛乳	しょうが 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	582 30.2 20.4 2.3
20 金	ソフトめんミートソース じゃがいものごまいため れいとうみかん ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも こま	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト しょうが れいとうみかん	684 28.4 18.2 2.4
24 火	ジャーマンポテトサンド (セルフ) コーンスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも でんぶん	ベーコン とうにゅう とりにく たまご 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん とうもろこし コーン バナナ	625 23.8 24.2 2.6
25 水	ごはん カレーふりかけ とりにく だいすのうまに ぐたくさんみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ちりめんじゃこ とりにく みそ だいす とうふ わかめ 牛乳	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 こんにゃく	558 27.9 16.6 2.2
26 木	ごはん わかさぎのなんばんづけ はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう はるさめ	わかさぎ とりにく とうふ 牛乳	たまねぎ ピーマン にんじん あおな	537 23.0 14.2 1.8
27 金	ソフトめんけんちんうどん まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	めん あぶら じゃがいも でんぶん さとう こま	とりにく あぶらあげ だいす こうやどうふ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	681 31.0 20.5 2.6
30 月	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 でんぶん あぶら こま	ちりめんじゃこ とりにく とうふ わかめ たまご 牛乳	あおじそ なら しょうが ごぼう にんじん えだまめ えのきだけ	606 27.0 21.9 2.3

