



# 10月 こんだておていてひょう

\*都合により献立内容を変更することがあります。

藤沢市立辻堂小学校

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)
1 火	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	きんめだい きんときまめ ぶたにく とうふ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	592 27.6 15.8 2.1
2 水	ごはん ししゃものひもの いそかあえ せんべいじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら せんべい	ししゃも のり とりにく 牛乳	ごまつな もやし ごぼう にんじん しめじ ながねぎ	538 23.6 16.6 2.1
3 木	きのこのわふうスパゲッティ りんごとさつまいものケーキ みかん 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	ベーコン のり たまご 牛乳	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 みかん	562 19.2 21.0 1.5
4 金	くろパン コーンシチュー やさしいため 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	ぶたにく しろういんげんまめ チーズ だっしふんにゅう ベーコン 牛乳	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	648 27.3 21.8 2.6
7 月	ぎゅうどん じゃがいものみそじる みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにく みそ わかめ 牛乳	たまねぎ しらす えのきだけ みかん	612 25.2 16.4 2.5
8 火	あんパン (セルフ) にくだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう ごまあぶら でんぶん	あずき ぶたにく 牛乳	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ バナナ	591 24.1 21.2 2.3
9 水	みどりんカレーライス にんじんしりしり ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら	とりにく チーズ ツナ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごまつな ブルー	631 22.0 21.1 2.1
10 木	ごはん ごましお あげじゃがいものそばろに にらたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぶたにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース えのきだけ にら	598 23.1 18.6 2.0
11 金	ソフトめんしろごまタンタンうどん はるまき ぎゅうにゅう	めんこむぎこ さとう あぶら でんぶん ごま あぶら はるまき はるまきのかわ	ぶたにく みそ とうにゅう 牛乳	にんにく しょうが ながねぎ にら にんじん もやし あおな たけのこ	722 28.2 25.5 2.4
15 火	くりごはん うずらたまごやさしいのごもくに にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ くり あぶら さとう でんぶん	ぶたにく うずらたまご ちりめんじゃこ あぶらあげ 牛乳	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 あおな ピーマン もやし	560 24.3 17.8 2.2

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)
16 水	ごはん さけのしおゆき だいすのいそに みそじる (県産みそ) ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さつまいも	さけ ごんぶ だいた みそ (県産大豆) わかめ 牛乳	だいこん にんじん ごまつな ながねぎ	614 31.9 21.0 2.4
17 木	ビビンバ わかめとだいこんのスープ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにく ぶたにく ごまあぶら さとう 牛乳	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし ごまつな だいこん あおな みかん	553 21.9 15.7 2.3
18 金	セサミトースト ポテトスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン バター マーガリン グラニューとう さとう あぶら ごま こむぎこ じゃがいも	とりにく だっしふんにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ パセリ バナナ	591 21.2 24.4 2.2
21 月	ソフトめんきつねうどん やさしいマヨネーズやき みかん ぎゅうにゅう	めん さとう じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく なる わかめ あぶらあげ ハム 牛乳	にんじん ながねぎ あおな さやいんげん みかん	669 27.8 19.5 2.9
22 火	こめロールパン かじきのステーキ ゆでキャベツ まめのポタージュ ぎゅうにゅう	パン バター はちみつ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	かじき とりにく しろういんげんまめ だっしふんにゅう 牛乳	にんにく キャベツ たまねぎ パセリ	651 36.3 26.6 2.8
23 水	マーボーどん もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ さとう ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ もやし ごまつな にんじん	594 28.8 19.9 2.1
24 木	ごはん (藤沢新米) ちくぜんに もすくじる ぎゅうにゅう	こめ (藤沢産) あぶら じゃがいも さとう	とりにく だいた とりにく もすく 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく あおな さやいんげん たまねぎ えのきだけ	531 20.3 14.0 2.1
25 金	ヒレカツカレーライス キャベツとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パン あぶら じゃがいも バター	ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	676 27.5 23.2 2.2
29 火	ソフトフランスパン かぼちゃのグラタン さんしょくソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら バター ごむぎこ パン	ベーコン とりにく しろういんげんまめ チーズ 牛乳	たまねぎ パセリ マッシュルーム かぼちゃ にんじん コーン えだまめ	591 24.5 24.3 2.3
30 水	ごはん (藤沢新米) さわらのみそやき ゆでやさしい よしのじる ぎゅうにゅう	こめ (藤沢産) さとう ごま でんぶん	さわら とりにく みそ あぶらあげ わかめ ごんぶ 牛乳	はくさい にんじん たけのこ にんじん たけのこ ながねぎ あおな	600 32.2 19.5 2.0
31 木	ほたてごはん とんじる 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 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん たけのこ グリーンピース ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ みかん	561 25.3 15.7 2.2