

# 9月 こんだておいてひょう

藤沢市立辻堂小学校

日曜	こんだてめい	黒やカのもとなる (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)	
3	かたやきそば フルーツみつまめ 牛乳	黄	赤	緑	628	24.8	26.8	2.0
4	ドライカレー さんしょくソテー れいとうみかん 牛乳	黄	赤	緑	675	28.1	21.3	1.8
5	コンコンすし きゅうりのかおりつけ どさんこじる 牛乳	黄	赤	緑	566	21.0	19.8	2.9
8	ぶたにくどん みそじる れいとうみかん 牛乳	黄	赤	緑	594	23.9	16.6	2.3
9	ごはん たちうおのわふうソースかけ ゆでキャベツ さわにわん 牛乳	黄	赤	緑	579	24.8	23.7	1.8
10	ごもくごはん アーモンドフィッシュ とうふスープ 牛乳	黄	赤	緑	568	26.2	20.1	2.3
11	こめこロールパン さけのパンこやき ミネストローネ ブルー 牛乳	黄	赤	緑	709	34.8	31.4	2.7
12	じゃこごはん カレーにくじゃが いそかあえ 牛乳	黄	赤	緑	565	24.7	16.2	2.1
16	ジャンバラヤ あさりのチャウダー バナナ 牛乳	黄	赤	緑	672	25.6	22.6	2.3

# 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	黒やカのもとなる (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)	
17	みそビビンバ とうがんのとろとろちゅうかスープ れいとうみかん 牛乳	黄	赤	緑	594	23.7	18.9	2.0
18	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし 牛乳	黄	赤	緑	552	24.4	20.5	2.4
19	ジャージャーめん (ホットラーメン) ガーリックポテト 牛乳	黄	赤	緑	672	28.9	19.2	2.1
22	くろパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー 牛乳	黄	赤	緑	606	23.6	22.1	2.5
24	ごはん こまつなふりかけ とりにくとだいずのうまに みそじる 牛乳	黄	赤	緑	591	27.1	19.7	2.1
25	ごはん メルルーサのピリからソースかけ ゆでやさい かきたまスープ 牛乳	黄	赤	緑	611	30.2	18.8	2.1
26	ソフトめんごもくうどん きりぼしだいこんのごまあえ れいとうみかん 牛乳	黄	赤	緑	589	24.1	13.4	2.7
29	ツナごぼうサンド (セルフ) まめとやさいのスープ バナナ 牛乳	黄	赤	緑	631	25.0	27.4	2.4
30	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りきゅうじる 牛乳	黄	赤	緑	561	24.4	21.1	2.3

\*都合により献立内容を変更することがあります。