



10月 こんだてよていてひょう

*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	水	たいめし しょうゆまめ とうふいりかきたまじる 牛乳	こめ むぎ さとう でんぷん	きんめだい あおだいす とりにく とうふ わかめ たまご牛乳	にんじん たまねぎ あおな	564 28.9 19.0 2.1
2	木	ソフトフランスパン パンプキンシチュー キャベツとベーコンのソテー 牛乳	パン あぶら バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく チーズ たっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ	589 25.0 24.0 2.5
3	金	ふじさわたっぷりペペロンチーノ (新) りんごとさつまいものケーキ れいとうみかん 牛乳	オリーブゆ スバグッティ こむぎこ さとう バター さつまいも	ベーコン しらす たまご 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ こまつな りんご れいとうみかん	560 19.9 21.4 1.7
6	月	さつまいもごはん いりどり みたらしだんご 牛乳	こめ むぎ さつまいも こま さとう あぶら だんご でんぷん	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	640 21.7 16.2 1.8
7	火	ぶたどん あさりのみそしる みかん 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぶたにく あさり みそ わかめ 牛乳	たまねぎ しらたき えのきだけ もやし だいこん あおな ながねぎ みかん	607 26.9 17.5 2.5
8	水	ひじきライス キャロットポタージュ バナナ 牛乳	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ	ベーコン とりにく ひじき チーズ しらいんげんまめ たっしふんにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース にんじん バナナ	617 22.1 19.0 2.4
9	木	ぶどうパン メルルーサのチーズやき こふきいも たまごいりやさいスープ 牛乳	パン じゃがいも でんぷん	メルルーサ チーズ とりにく たまご 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ	567 34.0 17.6 2.9
10	金	ソフトめんチャンポン だいすとこさかなのあげに ブルー 牛乳	めん あぶら でんぷん さとう こま	ぶたにく えび かまぼこ だいす かえりじゃこ 牛乳	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 ブルー	617 30.3 15.2 2.0
14	火	かてめし のっぺいじる みかん 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう こま さといも でんぷん	とりにく あぶらあげ ちくわ なまあげ 牛乳	ごぼう にんじん しめじ しらたき だいこん こんにゃく ながねぎ みかん	533 19.9 15.8 2.3
15	水	ごはん さけのしおやき だいすのいそに みそしる 牛乳	こめ むぎ さとう	さけ だいす ひじき みそ(産大豆) 牛乳	たまねぎ だいこん あおな	594 31.9 21.0 2.4

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	木	みそラーメン (ホットラーメン) はるまき 牛乳	めん でんぷん さとう あぶら こま あぶら はるまき はるまきのか こむぎこ	ぶたにく みそ 牛乳	にんにく 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 たら	704 27.2 22.3 2.9
17	金	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとじゃこのアーモンドあえ バナナ 牛乳	こめ むぎ あぶら こま バター さとう こむぎこ こま あぶら アーモンド	とりにく しらいんげんまめ えび あさり ちりめんじゃこ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ バナナ	638 26.3 19.6 2.0
20	月	チリコンカーンサンド (セルフ) コーンスープ みかん 牛乳	パン あぶら こむぎこ でんぷん	ベーコン ぶたにく きんときまめ とりにく たまご 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン みかん	555 25.1 19.7 2.6
21	火	ごはん (ふじさわしんまい) さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでキャベツ けんちんじる 牛乳	こめ(藤沢産) さとう こま こま あぶら あぶら さといも	さば とうふ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん しめじ こんにゃく	593 27.2 21.0 1.9
22	水	ごはん (ふじさわしんまい) ぶたにくとやさいのにも わかめとしらすのにびたし(新) 牛乳	こめ(藤沢産) あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいす わかめ しらす かつおぶし 牛乳	にんじん たまねぎ だけのこ こんにゃく キャベツ あおな もやし	558 22.3 14.6 1.8
23	木	セサミトースト マンハッタンクラムチャウダー(新) バナナ 牛乳	パン マーガリン グラニューとう さとう こま じゃがいも	ベーコン しらいんげんまめ あさり 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト バナナ	558 21.7 21.7 2.1
24	金	ヒレカツカレー さんしょくソテー 牛乳	こめ むぎ こむぎこ パン こ あぶら じゃがいも バター	ぶたにく チーズ 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 コーン えだまめ	691 25.4 23.9 2.1
28	火	ごはん (ふじさわしんまい) さわらのこまみそかけ ゆでやさい きのこじる 牛乳	こめ(藤沢産) あぶら さとう でんぷん こま さといも	さわら みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん こんにゃく まいだけ しめじ えのきだけ	601 30.1 20.5 1.7
29	水	ツアイファン アーモンドフィッシュ むらくもスープ 牛乳	こめ こま もちこめ あぶら さとう こま あぶら アーモンド でんぷん	ぶたにく かえりじゃこ とりにく たまご 牛乳	にんじん だけのこ こまつな たまねぎ あおな しょうが	570 26.9 20.8 2.1
30	木	ソフトめんミートソース バイクドポテト 牛乳	めん あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	648 25.5 16.0 2.5
31	金	マーボーどん もやしのナムル みかん 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こま あぶら	ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん みかん	623 28.8 19.7 2.1