9月 こんだてよていひょう

藤沢市立善行小学校

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） 黄	体をつくる（血・肉・骨になる） 赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
4 水	2学期給食スタート 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 ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ	ベーコン しらす たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ あおな バナナ	550 20.6 15.8 2.3
5 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 ごま かたくりこ	きんめだい とりにく ひじき だいず こうやどうふ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	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 30.3 20.4 2.3
6 金	あげパン 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 ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリンピース バナナ	660 21.0 30.6 2.2
9 月	コンコンずし　しょうゆまめ かきたまじる　ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま かたくりこ	あぶらあげ あおだいず とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ えのきだけ あおな	593 26.2 21.7 2.6
10 火	ふじさわロールパン ポークビーンズ　なし ぎゅうにゅう ふじさわランチ	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム なし	552 24.4 20.5 2.4
11 水	ごもくうどん(ソフトめん) 切干大根のごまあえ れいとうみかん　ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう ごま	とりにく なると わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな きりぼしだいこん こまつな もやし れいとうみかん	596 24.5 13.8 2.7
12 木	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 ごま かたくりこ あぶら	ちりめんじゃこ とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ しょうが ごぼう にんじん えだまめ えのきだけ にら	611 26.6 22.3 2.3
13 金	ドライカレー いんげんとじゃこのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう アーモンド ごま	ぶたにく ぎゅうにく いりだいず チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	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 パセリ さやいんげん	647 28.6 20.4 2.0
17 火	さつまいもごはん いりどり　みたらしだんご ぎゅうにゅう 十五夜ランチ	こめ むぎ さつまいも ごま あぶら さとう だんご かたくりこ	とりにく だいず ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	660 23.5 17.2 1.9
18 水	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	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごま	ぎゅうにく ぶたにく いりだいず ぎゅうにゅう	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	678 27.5 17.0 2.4
19 木	ごはん　ししゃものなんばんづけ ゆでやさい　はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう はるさめ	ししゃも とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ あおな	606 24.1 20.1 2.5
20 金	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 かたくりこ	ベーコン とうにゅう とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん コーン バナナ	570 23.2 19.5 2.7

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） 黄	体をつくる（血・肉・骨になる） 赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
24 火	給食試食会 くろパン　マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン	606 23.6 22.1 2.5
25 水	ごはん　ふりかけ とりにくとだいずのうまに みそしる　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも	ちりめんじゃこ とりにく だいず とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	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	ジャンバラヤ あさりのチャウダー れいとうみかん　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	ベーコン ぶたにく とりにく しろいんげんまめ あさり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	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 れいとうみかん	621 24.3 19.7 2.2
27 金	ソフトフランスパン メルルーサのチーズやき やさいスープ　バナナ ぎゅうにゅう	パン かたくりこ	メルルーサ チーズ とりにく たまご ぎゅうにゅう	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	534 32.4 17.0 2.7
30 月	ぶたにくどん みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	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	598 23.4 19.7 2.3

・物資の都合により、献立及び使用食材を変更することがあります。
・油は「米油」「ごま油」「オリーブ油」、砂糖は「きび砂糖」「黒砂糖」を使っています。
・スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」等でとっています。
・「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぷんです。

＜9月の献立について＞

・9月10日（火）カットした梨と13日（金）ドライカレーに旬の梨を使用します。
　10日は、県外産の梨、13日は市内産の梨を使うので、
　楽しみにしていてくださいね！！

・9月10日（火）ふじさわランチ
藤沢産の小麦と大豆、梨を使用しています。

・9月17日（火）十五夜ランチ
　十五夜をテーマにさつまいもご飯とみたらしだんごを提供します。