

10月 こんだてよていひょう

藤沢市立善行小学校

・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。

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)
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 ぶたにくとらふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ	584 26.7 15.3 2.0
2 水	チャンポン(ソフトめん) はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶ らかたくりこ ごまあぶら さと う はるさめ はるまきのかわ	ぶたにく えび あさり かまぼこ みそ ぎゅうにゅう	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 たけのこ にら	670 28.2 20.4 2.6
3 木	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 かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく いりだいす みそ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん	593 29.9 20.5 2.1
4 金	こめこロールパン コーンシチュー やさいいため 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 しろいん げんまめ チーズ だしぶん にゅう ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじ ん コーン グリン ピース キャベツ もやし パナナ	680 29.0 25.6 2.9
7 月	ぎゅうどん みそしる みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにく みそ わかめ ぎゅう にゅう	たまねぎ しらた き えのきだけ み かん	612 25.2 16.4 2.5
8 火	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 ぎゅうにゅう	こまつな もやし ごぼう にんじん えのきだけ ながねぎ あおな	529 22.8 15.9 2.1
9 水	きつねうどん(ソフトめん) やさいのマヨネーズやき みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん 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 ぎゅう にゅう	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
10 木	みどりんカレーライス にんじんしりしり プルーン ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがい も パター こむぎこ ごまあぶら ごま	とりにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	にんにく しょう が たまねぎ にん じん こまつな プ ルーン	646 22.2 21.0 2.1
11 金	あんパン(セルフ) にくだんごスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン さとう ごまあぶら かたくりこ	あずき ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ も やし キャベツ パナナ	608 24.7 21.7 2.4
15 火	くりごはん うずらたまごとやさいのごもくに にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ くり あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うずら たまご ちりめん じゃこ あぶらあ げ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ヤング コーン しめじ キャ ベツ ピーマン あおな	577 24.6 17.8 2.2
16 水	ごはん さけのしおやき だいすのいそに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さつまいも	さけ だいす こんぶ みそ わかめ ぎゅうにゅう	だいこん にんじ ん こまつな なが ねぎ	614 31.9 21.1 2.4
17 木	ごはん ちくぜんに もずくじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	とりにく だいす もずく ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやい んげん たまねぎ え のきだけ あおな	531 20.3 14.0 2.1

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)
18 金	アーモンドトースト ポテトスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう アーモン ド あぶら じゃ がいも パター こむぎこ	とりにく だし ぶん にゅう ぎゅ うにゅう	にんじん たまね ぎ パセリ バナナ	664 22.2 31.5 2.3
21 月	ほたてごはん ぶたじる みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あ ぶら さとう さといも	あぶらあげ ほた て ぶたにく と うふ みそ ぎゅ うにゅう	にんじん たけの こ グリンピース ごぼう だいこん こんにやく なが ねぎ みかん	580 26.5 17.4 2.2
22 火	ロールパン かじきのステーキ こふきいも バランスパッチリとうにゅうスープ ぎゅうにゅう	パン はちみつ バター かたく りこ じゃがい も あぶら	かじき ベーコン だいす とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく にんじ ん たまねぎ キャ ベツ	637 34.4 26.5 2.8
23 水	ジャージャーめん ラーパーツアイ みかん ぎゅうにゅう	ホットラーメ ン あぶら ご まあぶら さと う かたくりこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん はく さい みかん	664 28.5 17.8 2.3
24 木	ビビンバ わかめとだいこんのスープ プルーン ぎゅうにゅう	こめ むぎ ご まあぶら さと う ごま アー モンド ラーゆ かたくりこ	ぎゅうにく ぶた にく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょう が にんじん たけ のこ もやし こま つな だいこん あ おな プルーン	574 22.9 19.0 2.2
25 金	カツカレーライス さんしょくソテー しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎ こ パンこ あぶら じゃがいも パター しょうなんゴールド ゼリー	ぶたにく たまご チーズ ぎゅう にゅう	にんにく しょう が たまねぎ にん じん グリンピー ス コーン えだま め	722 25.6 24.0 2.2
29 火	チリコンカーンサンド かきたまスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃ がいも かたく りこ	ベーコン ぶたに く きんときまめ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまね ぎ にんじん トマ ト パセリ バナナ	572 25.7 20.1 2.8
30 水	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい よしのじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま かたくり こ	さわら みそ と りにく あぶらあ げ とうふ わか め ぎゅうにゅう	はくさい にんじ ん たけのこ なが ねぎ あおな	600 32.2 19.5 2.0
31 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 アーモンド	ベーコン あさり のり たまご ぎゅうにゅう	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	593 21.3 23.8 1.9

<10月の献立について>

- ・10/1(火)ふじさわ市制記念日
鯛めし、煮豆、けんちん汁、牛乳
- ・10月15日(火)十三夜ランチ
栗ご飯、うずら卵と野菜の五目煮、煮浸し、牛乳
- ・10月17日(木)ふじさわランチ
藤沢産新米ごはん、筑前煮(藤沢産大豆)、もずく汁、牛乳
- ・10月25日(金)運動会応援ランチ
カツカレー、三色ソテー、湘南ゴールドゼリー、牛乳