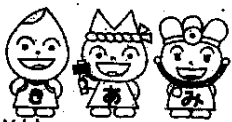


2020年

10月 こんだてよていひょう



藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g)	さんこう
1 木	さつまいもごはん うすらたまごやさいのこもくに みたらしだんこ ぎゅうにゅう	こめむぎ さつまいも こま あぶら さとう だんご かたくりこ	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	にんじん しめじ たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツピーマン	658 20.9 18.6 2.3	お月見 メニュー 🍷🍷
2 金	サンドパン てりやきチキン ゆでやさい コーンポタージュ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら バター こむぎこ	とりにく ベーコン だっしふん にんにく ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	638 31.6 27.3 3.1	ゆでやさい はキャベツ 近所の農家 さんのものです
5 月	ごはん あさりのつくだに とりにくとだいのうまに のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ さとう こま あぶら さといも かたくりこ	あさり とりにく だいのう なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう ながねぎ にんじん だいこん こんにゃく	611 29.0 16.6 2.2	おはひ じょうずに 大豆の つみねお!
6 火	くろパン メルルーサのマヨネーズやき ジュリアンスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ あぶら	メルルーサ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ パナナ	577 28.8 20.8 2.7	メルルーサ あさりした 白身魚です
7 水	さけすし にまめ さつまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こま さつまいも	さけ たまご のり とうふ きんときまめ とりにく みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	649 27.4 15.4 2.1	にまめ 金時豆とう 豆で作り ます
8 木	シーフードピラフ キャロットポタージュ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら こま バター さとう じゃがいも こむぎこ アーモンド	ベーコン ほうたけ えび たけのこ しろういんげん だっしふん ぎゅうにゅう かえりじゃこ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース パセリ	586 24.3 18.9 2.2	キャロット ポタージュ はにんじん ミキサーで なめらかにします
9 金	ソフトめんミートソース ごまポテト みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも こま	ぶたにく おから ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト みかん	711 25.6 17.6 2.3	ごまポテト じゃがいもに ごまをまぜ からめます
12 月	ごはん ししゃものひもの きりぼしだいこんとひじきのいりに きのこじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さといも	ししゃも とり にく だいに く ひじき とう ふ こやとうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん なめこ こんにゃく しめじ ながねぎ えのきだけ	596 26.0 20.1 2.4	きのこ 自然では 秋にとれ 食べ物です
13 火	こめロールパン マカロニグラタン あおなとコーンのソテー 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 しろういんげん まめ ぎゅうにゅう えび チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ あおな コーン	678 29.7 25.5 2.7	近所の農家 さんが育てた 小松菜を ソテーします
14 水	ごはん しょうなんむぎ 湘南和牛のビーフストロガノフ やさしいため みかん ぎゅうにゅう	こめむぎ バター さとう あぶら こむぎこ	しろういんげん まめ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく トマト たまねぎ マッシュルーム にんじん もやし キャベツ みかん	733 28.2 26.6 2.2	湘南和牛 2回目の とうじょうです

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g)	さんこう
15 木	ごはん だいすのいそに 型日.10月16日は みそしる 世界食料デー ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さといも	だいす みそ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	547 20.7 14.4 1.7	世界の 食料問題 について考え ようという日です
16 金	サンマーメン (ホットラーメン) あげぎょうざ ブルーン ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ こまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ながねぎ さやえんどう キャベツ にら ブルーン	686 27.4 16.6 2.8	あげぎょうざ 臭が たっぷりです
19 月	ごはん マーボー豆腐 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 こまあぶら こま	ぶたにく みそ とうふ しらす 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	621 27.9 19.3 2.2	人気の マーボー豆腐 がほんとよく 合います
20 火	セサミトースト うすらたまごのシチュー みかん ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン こま あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく しろういんげん まめ うすらたまご チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ みかん	669 24.3 28.4 2.5	シチューは 手づくりの 10月20日を つけます
21 水	ごはん ごましお かぼちゃとなすのそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ こま あぶら さとう かたくりこ	とりにく あさり とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく かぼちゃ なす ながねぎ	638 23.4 21.4 2.4	かぼちゃと なすのそぼろに ごま油と オリゴ糖 メニューです
22 木	ごはん さばのひもの いとこんぶのいために かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ こまあぶら さとう かたくりこ	さば こんぶ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ あおな	641 24.9 25.7 2.6	さばの干物 新メニュー ごはんと 食べよう!
23 金	シャーマンポテトサンド コーンスープ パナナ 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 ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ パセリ にんじん コーン パナナ	560 22.9 19.2 2.8	シャーマン ポテト ドイツの 国の料理です
26 月	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう こま さといも	かつお ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	653 32.0 20.7 2.0	角切りの かつおを油で あげたおに ごまをからめ ます
27 火	ソフトフランスパン かぼちゃのグラタン りんご ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく しろういんげん まめ チーズ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ パセリ りんご	603 22.4 22.8 2.2	近所の農家 さんが育てた おいしいかぼ ちゃを使う 予定ですよ
28 水	きのこのわふうスバグッティ スイートポテトふうあまいも みかん ぎゅうにゅう	スバグッティ さつまいも さとう バター なまクリーム	ベーコン あさりの のり 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 みかん	590 18.3 17.5 1.5	スイートポテト 風あまいも 実食が考案 メニューです
29 木	くりごはん いりどり にびたし ぎゅうにゅう	こめむぎ くり こま あぶら さとう	とりにく だいす あぶらあげ かつお 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 さやえんどう はくさい	585 25.4 15.0 2.2	この日は 「十三夜」 2回目の お月見です