



# 9月 こんだてよていひょう



2021年度 藤沢市立御所見小学校

9月1日



8月30日から9月5日までは「防災週間」です。  
9月の給食だより「ばんのみみ」は裏面に、防災特集としてこんだて表と同時配布いたします。

| 日<br>曜  | こんだてめい                                            | きいろの食べ物<br>熱や力に<br>なる                       | あかの食べ物<br>血・肉・骨の<br>もとになる                       | みどりの食べ物<br>体の調子を<br>ととのえる                                 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>糖質<br>(g)<br>脂質<br>(g) |
|---------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 3<br>金  | コンコンずし<br>みそ汁<br>れいとうみかん<br>ぎゅうにゅう                | こめ<br>さとう<br>こま                             | あぶらあげ<br>とうふ みそ<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう                | かんそうあおじそ<br>ごぼう にんじん<br>だいこん<br>こんにゃく<br>★ながねぎ<br>れいとうみかん | 563<br>184<br>159<br>26                                   |
| 6<br>月  | ふじさわロールパン<br>ポークビーンズ<br>キャベツとツナのいためもの<br>ぎゅうにゅう   | パン あぶら<br>★じゃがいも<br>さとう パター<br>こむぎこ         | ぶたにく<br>豚汁<br>ぎゅうにゅう                            | にんにく セロリ<br>★たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>キャベツ                 | 595<br>268<br>212<br>27                                   |
| 7<br>火  | かたやきそば<br>フルーツあえ<br>ぎゅうにゅう                        | ちゅうかめん<br>あぶら さとう<br>かたくりこ                  | ぶたにく<br>うすらたまご<br>えび あさり<br>ぎゅうにゅう              | にんじん たまねぎ<br>たけのこ もやし<br>キャベツ<br>パインかん<br>みかんかん<br>おうとうかん | 646<br>249<br>259<br>23                                   |
| 8<br>水  | ごはん ししゃものひもの<br>スタミナきゅうりー《新メニュー》<br>とさんこじる ぎゅうにゅう | こめむぎ<br>さとう こま<br>じゃがいも<br>バター              | ししゃも<br>ぶたにく<br>とうふ みそ<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう         | にんにく<br>★きゅうり<br>にんじん ゴー<br>★ながねぎ                         | 546<br>202<br>156<br>21                                   |
| 9<br>木  | ツナとごぼうのトースト<br>ごしんせいのトースト<br>れいとうみかん<br>ぎゅうにゅう    | パン<br>マヨネーズ<br>あぶら<br>★じゃがいも<br>さとう<br>マカロニ | ツナ チーズ<br>ベーコン<br>とりこ<br>ぎゅうにゅう                 | ごぼう にんにく<br>セロリ にんじん<br>★たまねぎ トマト<br>★なす えだまめ<br>れいとうみかん  | 549<br>222<br>216<br>24                                   |
| 10<br>金 | ドライカレー<br>やさしいため<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう                 | こめむぎ<br>さとう<br>あぶら                          | ぶたにく<br>いりだいす<br>チーズ<br>レンズまめ<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>トマト レーズン<br>パセリ キャベツ<br>もやし/バナナ | 727<br>286<br>226<br>21                                   |
| 13<br>月 | とりにくとごぼうのおこわ<br>もずくスープ<br>れいとうみかん<br>ぎゅうにゅう       | こめもちこめ<br>あぶら<br>さとう<br>こま                  | とりにく<br>もずく<br>ぎゅうにゅう                           | しょうが ごぼう<br>えだまめ にんじん<br>たまねぎ<br>えのきだけ<br>★あおな<br>れいとうみかん | 560<br>189<br>138<br>19                                   |
| 14<br>火 | じゃこごはん<br>あげじゃがいものそばろに<br>にらたまじる<br>ぎゅうにゅう        | こめむぎ<br>さとう こま<br>あぶら<br>かたくりこ<br>じゃがいも     | ちりめんじゃこ<br>ぶたにく<br>たまご わかめ<br>ぎゅうにゅう            | かんそうあおじそ<br>にんじん たまねぎ<br>こんにゃく<br>グリーンピース<br>にら           | 636<br>241<br>185<br>24                                   |
| 15<br>水 | ソフトめんミートソース<br>やさしいマヨネーズやき<br>ぎゅうにゅう              | ソフトめん<br>あぶら さとう<br>じゃがいも<br>マヨネーズ          | ぶたにく<br>いりだいす<br>おから<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう          | にんじん たまねぎ<br>キャベツ<br>トマト<br>パセリ<br>さやいんげん                 | 733<br>300<br>209<br>27                                   |

★印の野菜は、地域の生産者の方々より御所見小に直接届けていただいている地産産物を使用する予定です。

| 日<br>曜  | こんだてめい                                                          | きいろの食べ物<br>熱や力に<br>なる                                      | あかの食べ物<br>血・肉・骨の<br>もとになる                                | みどりの食べ物<br>体の調子を<br>ととのえる                                                | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>糖質<br>(g)<br>脂質<br>(g) |
|---------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 16<br>木 | こめロールパン<br>きんめだいのこうそうやき<br>キャベツとベーコンのスープ<br>バナナ ぎゅうにゅう          | パン<br>オリーブオイル<br>あぶら                                       | きんめだい<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう                                  | にんにく<br>にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ パセリ<br>バナナ                                  | 616<br>298<br>255<br>24                                   |
| 17<br>金 | ごはん<br>カレーにくじゃが<br>にびたし<br>ぎゅうにゅう                               | こめむぎ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>さとう                                | ぶたにく<br>ちりめんじゃこ<br>グリーンピース<br>ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>たまねぎ<br>グリーンピース<br>★あおな<br>もやし                                   | 591<br>218<br>149<br>15                                   |
| 21<br>火 | さつまいもごはん<br>いりどり<br>みたらしだんこ<br>ぎゅうにゅう                           | こめむぎ<br>さつまいも<br>ごま あぶら<br>さとう だんこ<br>かたくりこ                | とりこ<br>だいす<br>ぎゅうにゅう                                     | しょうが ごぼう<br>にんじん<br>たけのこ<br>こんにゃく<br>さやえんどう                              | 616<br>207<br>125<br>22                                   |
| 22<br>水 | ビビンバ<br>とうふスープ<br>ブルー<br>ぎゅうにゅう                                 | こめむぎ<br>あぶら さとう<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br>アーモンド<br>こま           | ぶたにく みそ<br>とうふ<br>たまご<br>ぎゅうにゅう                          | にんにく しょうが<br>ごぼう にんじん<br>もやし ★こまつな<br>★ながねぎ はくさい<br>えのきだけ<br>グリーンピース ブルー | 674<br>252<br>221<br>20                                   |
| 24<br>金 | ごはん<br>チキンチキンごぼう<br>かきたまじる<br>ぎゅうにゅう                            | こめむぎ<br>さとう<br>かたくりこ<br>あぶら                                | とりこ<br>ひじき とうふ<br>たまご<br>ぎゅうにゅう                          | しょうが ごぼう<br>にんじん えだまめ<br>たまねぎ<br>えのきだけ<br>★あおな                           | 621<br>236<br>203<br>18                                   |
| 27<br>月 | くろパン<br>マカロニグラタン《新メニュー》<br>いんげんとうとじゃこのアーモンドあえ<br>れいとうみかん ぎゅうにゅう | パン あぶら<br>バター こむぎこ<br>マカロニ パンこ<br>ごまあぶら<br>さとう<br>アーモンド こま | ベーコン<br>とりこ<br>しょういんげんま<br>め ぎゅうにゅう<br>えび チーズ<br>ちりめんじゃこ | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>パセリ<br>さやいんげん<br>れいとうみかん                         | 676<br>308<br>233<br>28                                   |
| 28<br>火 | たいめし<br>だいすのいそに<br>けんちんじる<br>ぎゅうにゅう                             | こめむぎ<br>さとう あぶら<br>さといも                                    | きんめだい<br>だいす こんぶ<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう               | ごぼう にんじん<br>だいこん<br>こんにゃく<br>★ながねぎ                                       | 606<br>267<br>179<br>23                                   |
| 29<br>水 | きつねうどん<br>やさしいごまあえ<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう                             | ソフトめん<br>さとう こま                                            | ぶたにく<br>なると<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう                           | にんじん しめじ<br>★ながねぎ<br>★あおな<br>はくさい<br>バナナ                                 | 654<br>264<br>171<br>28                                   |
| 30<br>木 | ソフトフランスパン<br>メルルーサのチーズやき<br>まめとやさしいのスープ<br>ぎゅうにゅう               | パン あぶら<br>じゃがいも<br>マカロニ                                    | メルルーサ<br>チーズ ベーコン<br>しょういんげんま<br>め ぎゅうにゅう                | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>パセリ にんにく<br>セロリ にんじん                                  | 559<br>336<br>173<br>25                                   |

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。