

10月 こんだてよていひょう

今月の給食目標：好ききらいを少なくしよう



日曜	こんだて	ねつや力のもとになる	体をつくる(血・肉・骨のもとになる)	体の調子をととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さんこう
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
2月	たいめししょうゆまめけんちんじる 牛乳	米むぎさとう油さといも	きんめだいあおだいずとりにくとうふ 牛乳	ごぼうにんじんだいこんながねぎこんにゃく	555 27.1 17.7 2.2	たいめし…藤沢市の市制記念日(1940年市が設置された)お祝いです
3火	くろごまあんパン(セルフ)すいとんじるくだもの 牛乳	パンさとうごまこむぎこ	あすきとりにくたまご牛乳油あげ	にんじんしめじはくさいながねぎバナナ	593 23.1 17.7 2.4	かながわランチ(パン・小麦粉をつかいます)
4水	とりにくとごぼうのおこわアーモンドフィッシュとうふスープ 牛乳	米もち米油さとうごまアーモンドかたくりこ	とりにくかえりじゃこぶたにくとうふ 牛乳	しょうがごぼうえだまめながねぎにんじんはくさい	614 28.2 21.7 1.9	
5木	ソフトめんチャンポンはるまき牛乳	ソフトめん油かたくりこごま油さとうはるまきはるまきのかわ	ぶたにくえびあさりかまぼこみそ牛乳こむぎこ	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だけのこにら	644 27.5 21.0 2.6	はるまきは給食室でつくります
6金	ごはんマーボーどうふもやしのナムル 牛乳	米むぎ油さとうごまかたくりこごま油	ぶたにくみそいりだいず牛乳とうふちりめんじゃこ	しょうがにんにくながねぎもやしこまつなにんじん	608 30.1 20.6 1.9	ナムル…韓国の野菜のあえものです
10火	くろパンさけのパンこやきこふきいもやさいスープ 牛乳	パンマヨネーズパンこじゃがいもかたくりこ	さけチーズとりにくたまご牛乳	パセリにんじんだまねぎキャベツ	601 32.0 26.1 2.5	目の愛護デー(10月10日)こんだてにんじんをたっぷりつかいます
11水	ひじきライスキャロットポタージュドライフルーツ 牛乳	米むぎ油じゃがいもバターこむぎこ	ベーコンとりにくひじきチーズしろいんげんまめだっしふんにゅう牛乳	にんじんたまねぎコーンパセリグリーンピースブルー	593 22.0 18.4 2.3	
12木	ソフトめんかきたまうどんじゃがいものごまいためくだもの 牛乳	ソフトめんさとう油かたくりこじゃがいもごま	とりにくたまごわかめ 牛乳	にんじんたまねぎしめじながねぎあおなしょうがれいとうみかん	662 26.6 16.5 2.7	今年最後のれいとうみかんです
13金	カツカレーライスさんしょくソテー牛乳	米むぎ油こむぎこパンこじゃがいもバター	ぶたにくたまごチーズ 牛乳	にんにくしょうがたまねぎにんじんコーンえだまめ	691 25.5 24.2 2.0	運動会がんばろ〜
17火	アーモンドトーストとうふだんごスープくだもの 牛乳	パンさとうマーガリンアーモンドかたくりこ	とうふとりにくたまご 牛乳	しょうがにんじんしめじはくさいあおなバナナ	616 23.3 30.4 2.7	とうふ団子…とうふ・鶏挽肉・卵などをつかい団子をつくります

藤沢市立駒寄小学校

2023年度

日曜	こんだて	ねつや力のもとになる	体をつくる(血・肉・骨のもとになる)	体の調子をととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さんこう
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
18水	ハヤシライスやさしいため牛乳	米むぎ油じゃがいもバターこむぎこ	ぶたにくベーコン牛乳	にんにくたまねぎにんじんトマトマッシュルームグリーンピースキャベツもやし	607 21.8 19.3 2.3	やさいもしっかりたべましょう
19木	ソフトめんごもくうどんまめまめみそめ牛乳	ソフトめんさとうごまかたくりこ油	とりにくなるとわかめだいずこやうどうふみそ牛乳	にんじんしめじながねぎあおな	662 30.9 19.1 2.7	まめまめみそ豆…大豆・高野とうふを油であげ、みそ味のたれをからめます
20金	ごはんちくぜんにおかかあえくだもの 牛乳	米油じゃがいもさとう	とりにくだいずかつおぶし牛乳	しょうがごぼうにんじんだけのここんにゃくもやしさやいんげんあおなみかん	572 22.0 13.8 1.4	ふじさわでとれた新米です
23月	ごはんさばのみそにゆでやさいのっぺいじる 牛乳	米さとうさといもかたくりこ	さばみそなまあげ 牛乳	しょうがキャベツごぼうにんじんだいこんながねぎこんにゃく	603 27.9 21.2 2.0	ふじさわランチ(米・キャベツ・大根・里いもをつかいます)
24火	こめこパンウィンナーとまめのグラタンあおなとじゃこのソテー 牛乳	パン油バターマカロニこむぎこパンこ	ウィンナーしろいんげんまめ牛乳チーズちりめんじゃこ	たまねぎにんじんえだまめパセリアおな	606 29.6 24.8 2.7	
25水	ごもくおこわぶたじるくだもの 牛乳	米もち米油さとうさといも	とりにくひじきぶたにくとうふみそ牛乳	ごぼうにんじんだけのこしめじえだまめだいこんこんにゃくながねぎバナナ	545 20.6 14.6 2.3	くだものバナナ
26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くだもの 牛乳	スパゲッティこむぎこバターさとうさつまいもアーモンド	ベーコンあさりのにたまご牛乳	にんにくたまねぎにんじんエリンギマッシュルームしめじりんごみかん	594 21.3 23.8 1.9	ケーキ…季節のりんご・さつまいもをつかいます
27金	くりごはんうすらたまごとやさいのごもくににびたし 牛乳	米むぎくり油さとうかたくりこ	ぶたにく油あげうすらたまごかつおぶし 牛乳	にんじんたまねぎだけのこキャベツヤングコーンしめじピーマンはくさい	572 23.2 17.7 2.2	十三夜のこんだて
30月	ごはんかつおのごまがらめゆでやさいみそしる 牛乳	米かたくりこ油さとうごま	かつおとうふみそわかめ 牛乳	しょうがにんにくはくさいにんじんたまねぎながねぎえのきだけ	632 33.5 20.8 2.0	かつおをあげて、ごまだれであえます
31火	ソフトフランスパンパンプキンシチューキャベツとハムのソテーくだもの 牛乳	パン油バターこむぎこなまクリーム	ベーコンチーズとりにく牛乳だっしふんにゅうしろいんげんまめハム	たまねぎにんじんかぼちゃパセリキャベツみかん	566 23.6 21.0 2.2	かぼちゃ…原産地はアメリカで、カンボジアから日本に入ってきた

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります