

10月 こんだてよていひょう



新米の季節です

藤沢市立六会小学校(6)

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)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
2 月	たいめし しょうゆまめ けんちんじる ゑうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら さといも	きんめだい あおだいす ぶたにく とうふ 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	558 27.5 17.8 2.2
3 火	ハヤシライス やさしいため ぎゅうにゅう 人気です！	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにく ベーコン 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 トマト グリーンピース キャベツ もやし	605 21.8 18.9 2.3
4 水	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい みそしる ゑうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう こま	かつお とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさい にんじん たまねぎ えのきだけ ながねぎ	635 33.6 20.8 2.0
5 木	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる バナナ ゑうにゅう かながわランチ	パン さとう ごま こむぎこ	あすき とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	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
6 金	かきたまうどん(ソフトめん) じゃがいものごまいため れいとうみかん ゑうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも こ ま	とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	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	659 26.5 16.2 2.7
10 火	ひじきライス キャロットポタージュ ブルーん ゑうにゅう 目の愛護デー	こめ むぎ あぶら 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 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ コーン えだまめ パセリ プルーン	595 22.2 18.6 2.3
11 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 ゑうにゅう	こめ もちこめ あぶら 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 ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ ながねぎ にんじん はくさい	615 28.2 21.7 2.0
12 木	はいがロールパン さけのパンこやき こふきいも やさいスープ ゑうにゅう	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 ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	673 34.4 31.4 2.8
13 金	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 油 かたくりこ ごま油 さとう はるまき はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく えび あさり なると 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 だけのこ にら	645 27.6 21.0 2.5
16 月	ごはん ししゃものひもの だいすのいそに ぶたじる ゑうにゅう 世界食料デーこんだて	こめ むぎ さとう さといも	ししゃも だいす こんぶ とうふ みそ 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	551 25.7 17.6 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)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
17 火	ごはん ちくぜんに おかかあえ 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 かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじんだけのこ こんにやく さやいんげん もやし あおな	541 21.6 13.7 1.6
18 水	カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう 運動会応援メニュー	こめ むぎ こむぎこ パン こ あぶら じゃがいも バター	ぶたにく たまご チーズ ゑうに ゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース コーン えだまめ	712 28.2 24.4 2.3
19 木	アーモンドトースト とうふだんごスープ バナナ ゑうにゅう	パン マーガリ ン さとう アーモンド かたくりこ	とうふ とりにく たまご ゑうに ゅう	しょうが にんじん しめじ はくさい あおな バナナ	614 23.3 30.4 2.7
20 金	きつねうどん(ソフトめん) やさいのマヨネーズやき 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 なると 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 コーン	646 27.7 19.6 2.9
24 火	ごはん(藤沢産新米) ふじさわランチ さばのみそに ゆでやさい のっぺいじる ゑうにゅう	こめ さとう さといも かたくりこ	みそ さば なま あげ ゑうにゅう	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ	603 27.9 21.2 2.0
25 水	きのこのわふうスバグッティ りんごとさつまいものケーキ みかん ゑうにゅう	スバグッティ 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 21.0 23.8 1.8
26 木	こめこロールパン ウィンナーとまめのグラタン あおなとコーンのそてー ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ バター こむぎ こ パンこ	ウィンナー 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 えだまめ パセリ あおな コーン	649 29.7 28.0 2.7
27 金	くりごはん うずらたまごとやさいのごもくに にびたし ゑうにゅう	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 あぶらあ げ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ ヤングコーン しめじ キャベツ ピーマン はくさい	574 23.3 17.7 2.4
30 月	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 みかん ゑうにゅう	パン あぶら バター こむぎ こ なまクリーム	ベーコン とり にく チーズ だっ しふんにゅう ぎゅうにゅう 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	609 25.0 21.8 2.4
31 火	ごちくおこわ ぶたじる バナナ ゑうにゅう 2年生満足	こめ もちこめ あぶら さとう さといも	とりにく ひじき ぶたにく とうふ みそ ゑうにゅう	ごぼう にんじん だけのこ しめじ えだまめ だいこん こんにやく ながねぎ バナナ	545 20.7 14.6 2.3

※材料の都合により献立を変更することがあります。