



10月 こんだてよていひょう

2023年度
藤沢市立新林小学校

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)		さんこう
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
2 月	たいめし しょうゆめめ 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 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	1日の市制 記念日にち なんだ献立 です	手作りの とうふ団子 です
3 火	かきたまうどん(ソフトめん) じゃがいものごまいため みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ごま	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 みかん	664 26.6 16.5 2.7	ソフトめん は給食用に 開発された めんです	
4 水	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	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 えのきたけ ながねぎ	618 33.3 20.9 2.0	人気メ ニューのか つおのごま がらめ	
5 木	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる パナナ ぎゅうにゅう 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 パナナ	593 23.1 17.7 2.4	神奈川県産 を取り入れ た献立です	
6 金	くりごはん うずらたまごやさいのごもくに 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 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	27日の十 三夜にちな んで早めの くりごはん です	
10 火	チャンポン(ソフトめん) はるまぎ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるまぎ はるまぎのかわ こむぎこ	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 さやえんどう だけのこ にはら	645 27.5 21.0 2.6	はるまぎは 手作りでき つとひとつ 包みます	
11 水	ごもくおこわ ぶたじる パナナ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ 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 ぎゅうにゅう	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 パナナ	545 20.7 14.6 2.3	とりにく、ごぼ う、にんじん だけのこ、にじ きなどが入っ たおこわです	
12 木	くろパン さけのパンこやき こふきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	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	648 33.5 26.9 2.8	スープにはと りにく、たま ねぎ、キャ ベツが入り ます	
13 金	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 ぎゅうにゅう	こめ もちごめ 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	カルシウム たっぷりの アーモンド フィッシュ	
16 月	ごはん ししゃものひもの だいすのいそに ぶたじる ぎゅうにゅう	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	世界食料 デーにちな んだ献立で す	
17 火	ごもくうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら ごま	とりにく なるとわかめ だいす みそ こやとうふ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな みかん	696 31.4 19.2 2.7	大人気のま めまめみそ まめです	
18 水	ひじきライス キャロットポタージュ プルーン ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン チーズ とりにく ひじき しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン グリンピース パセリ プルーン	593 22.0 18.4 2.3	ポタージュ にはにんじ んを24k g使います	

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)	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)		さんこう
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
19 木	アーモンドトースト とうふだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう アーモンド かたくりこ	とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ はくさい あおな パナナ	661 23.9 30.5 2.7	手作りの とうふ団子 です	
20 金	カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら バター じゃがいも	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	688 25.6 24.0 2.2	運動会前日 はカツカ レー!	
24 火	きのこのわふうスパゲッティ りんごさとつまいものケーキ 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	秋の味覚で 作るケーキ です	
25 水	ごはん さばのみそに ゆでやさい のっぺいじる ぎゅうにゅう ふじさわランチ	こめ さとう さといも かたくりこ	みそ さば なまあげ ぎゅうにゅう	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	藤沢産を取り 入れた献 立です	
26 木	こめこロールパン ウイナーとまめのグラタン あおなとじゃこのソテー 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	ウイナー しろいんげんまめ ぎゅうにゅう 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 あおな	662 30.9 29.0 2.9	こんがりお いしいクラ タンです	
27 金	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 さやえんどう もやし あおな	543 21.7 13.7 1.6	新米ですの で、楽しみ にしてい てくださいね	
30 月	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら 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	611 30.2 20.5 2.1	豆腐を 107kg も使います	
31 火	ソフトフランスパン パンクインシチュ キャベツとハムのソテー みかん ぎゅうにゅう	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 ハム だっしふんにゅう ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	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日は ハロウィン です	

☆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。
 ☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」でとっています。
 ☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草です。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使用します。
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」はばれいしよてんぷん です。

10月の給食目標 すききらいをなくしましょう

10月16日は「世界食料デー」です

世界食料デーは、国連が制定した世界の食料事情を考える日です。新林小学校では、この世界食料デーの日の献立にちなみ、SDGsについて考えてみようとする献立を作成しました。ししゃもや昆布は海の資源を大切にするという意味で取り入れ、大豆は藤沢産を使用し、環境に配慮するという点から地産地消を意識しています。また、相模湾でとれた未利用魚として煮干しを使用します。改めて、日本や世界の食料事情について考えてみましょう。