

9月 こんだてよていひょう



藤沢市立天神小学校 (30)

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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	給食室 より
5月	ぶたにくどん かきたまじる れいとうみかん ぎゅうにゅう 【かながわランチ】	こめむぎあ ぶらさとう こまかたくり こ	ぶたにくみそ ひじきとうふ たまごぎゅう にゅう	たまねぎしょうが にんにくにんじん なしえのきだけあ おなれいとうみか ん	671 27.2 19.5 2.4	今日から 2学期の 給食が始 まりま す!
6火	コンコンずし にびたし どさんこじる ぎゅうにゅう	こめさとう こまじゃがい もバター	あぶらあげち りめんじゃこ かつおぶしぶ たにくとうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじんはくさい コーンながねぎ	608 22.7 18.6 3.1	コンコンず しは、あま く煮た油揚 げがポイント!
7水	ソフトフランスパン メルルーサのチーズやき まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パンあぶら じゃがいもマ カロニ	メルルーサ チーズベーコ ンしろういんげ んまめぎゅう にゅう	たまねぎマッシュ ルームパセリにん にくセロリにんじ んバナナ	601 33.7 16.9 2.4	メルルー サは、白 身のお魚 です。
8木	ソフトめんミートソース バイクドポテト ぎゅうにゅう	ソフトめんあ ぶらさとう じゃがいもオ リーブオイル	ぶたにくおか らぎゅうにゅう	にんじんたまねぎ キャベツトマトパ セリ	706 26.2 17.6 2.6	給食のミ ートソー スは、たっ ぷりのたま ねぎで作 ります。
9金	さつまいもごはん うずらたまごやさいのごもくに 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 かたくりこだ んこ	ぶたにくうず らたまごぎ 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	648 20.6 16.3 2.5	十五夜 メニュー
12月	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし ぎゅうにゅう 【ふじさわランチ】	パンあぶら じゃがいもさ とうバター こむぎこ	ぶたにくだい すぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎにんじん マッシュルームな し	590 24.4 20.5 2.5	ふじさわ ランチ
13火	ドライカレー さんしょくソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶらこめ むぎバター こむぎこ	ぎゅうにくぶ たにくいりだ いすチーズ ぎゅうにゅう	にんじんコーンさ やいんげんしょう がにんにくたまね ぎトマトレーズン パセリれいとうみ かん	732 26.4 21.4 2.0	三色ソー テーは、にん じん、コー ン、さやい んげんで す。
14水	セサミトースト トマトのスーパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パンマーガ リンさとうこ まあぶらス パゲッティ	ベーコンとり にくチーズ ぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎにんじん マッシュルームト マトパセリバナナ	606 22.0 21.6 2.3	ごまだっ ぷりのセサ ミトースト は、栄養た くさん!
15木	じゃこごはん あげじゃがいものそぼろに ぎゅうりのかおりづけ ぎゅうにゅう	こめむぎさ とうこまあ ぶらかたくり こじゃがいも こまあぶら	ちりめんじゃ こぶたにく ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじんたまねぎ こんにゃくグリン ピースぎゅうり しょうが	594 20.7 15.8 1.9	こどもたち に人気の揚 げじゃがい ものそぼろ 煮です。

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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	給食室 より
16金	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎあ ぶらさとう じゃがいも	ししゃもとりに くひじきだい すこうやとうふ ぎゅうにゅうと うみあさりみ そ	にんじんこんにゃ くごぼうだいこん ながねぎ	571 25.0 17.1 2.3	ししゃも は、1人2 本です。よ くかんで食 べてね!
20火	チキンライス ごぼうのポタージュ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎバ ターあぶら じゃがいもこ むぎこ	とりにくチー ズしろういんげ んまめだっし ふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん マッシュルームグ リンピースごぼう パセリれいとうみ かん	647 22.0 19.0 2.2	今日のポ タージュ は、ごぼう です!
21水	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎさ とうこま	さけとうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじんこまつな たまねぎえのきだ けながねぎあおな	618 29.4 20.4 2.4	切干大根に しっかりと 味がしみる ように作り ます。
22木	かきたまうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ソフトめんさ とうかたくり こあぶらこ ま	とりにくたま ごわかめだ いすこうやど うふみそ ぎゅうにゅう	にんじんたまねぎ しめじながねぎあ おな	735 33.6 21.7 2.9	5年生 社会科 見学
26月	くろパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー れいとうみかん 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 セリキャベツコー ンれいとうみかん	681 27.9 21.3 2.7	グラタンは ルウから手 作りです!
27火	ビビンバ とうがんのとろとろちゅうかスープ ブルー ぎゅうにゅう	こめむぎあ ぶらさとう かたくりここ まあぶらア ーモンドこま	ぶたにくみそ たまごさくら えびぎゅう にゅう	にんにくしょうが ごぼうにんじんも やしこまつなと うがんながねぎ ブルー	650 23.1 20.7 1.9	ビビンバな ので、ごは んをしっかり りと食べて ね!
28水	ミルクパン たちうおのこうみソースかけ こふきいも はるさめスープ ぎゅうにゅう	パンさとう こまあぶらこ まじゃがいも はるさめ	たちうおとり にくわかめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが こねぎにんじんた まねぎあおな	620 26.2 24.2 2.8	たちうおに は、香味 ソースをかけ ました!
29木	たいめし にまめ けんちゃんじる 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 きんときまめと うみあぶらあ 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	609 23.6 14.4 2.0	市制 記念日 メニュー
30金	ごはん カレーにくじゃが いそかあえ ぎゅうにゅう	こめむぎあ ぶらじゃがい もさとうこ まあぶら	ぶたにくちり めんじゃこの りぎゅうにゅう	にんじんたまねぎ グリンピースこま つなもやし	582 20.6 14.7 1.6	6年生 修学旅行

※ 状況等により、献立を変更することがあります。
※ 給食当番の白衣は、消毒のためアイロンがけをお願いします。

2学期が始まりました!

季節の変わり目なので、健康に気をつけて
過ごしましょう!

