

10月 こんだてよていひょう

藤沢市立天神小学校 (30)

9月 = 3



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)	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)
3 月	ごもくごはん ぶたじる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎさとう ごまさいも	とりにくぶた にくとうふみ そぎゅうにゅう	ごぼうにんじん しめじだけのこ グリーンピースだ いこんこんにゃ くながねぎれい	564 20.4 14.5 2.3	18 火	ごはん さけのてりやき やさいのからししょうゆあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎじゃ がいも	さけちりめん じゃことうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	しょうがごまつ なにんじんキャ ベツたまねぎえ のきだけながね ぎ	613 30.1 19.0 2.2
4 火	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎさとう かたくりこ	さわらみそぶ たにくあぶら あげぎゅう にゅう	キャベツごぼう にんじんだいこ んしらたきえの きだけこねぎ	601 29.3 18.3 2.0	19 水	ジャーマンポテトサンド(セルフ) コーンスープ バナナ ぎゅうにゅう	パンあぶら じゃがいもか たくりこ	ベーコンぎゅ うにゅうとり にくたまご	たまねぎパセリ にんじんコーン バナナ	598 24.1 18.8 2.9
5 水	しょうなんしらすトースト クリームスープスパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パンマヨネー ズごまあぶら こむぎこスパ ゲッティなま クリーム	しらすチーズ あおのりベー コンとりにく あさりぎゅう にゅう	たまねぎにんじ んコーンマッ シュルームパセ リバナナ	648 26.2 23.3 2.9	20 木	サンマーメン(ホットラーメン) はるまき ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶらかたく りこごまあぶ らさとうはる さめはるまき	ぶたにくみそ ぎゅうにゅう	にんにくしょう がにんじんたま ねぎもやしさを えんどうたけの こにら	697 26.0 21.5 2.7
6 木	ソフトめんごもくあんかけ じゃがいものこまいため ぎゅうにゅう	ソフトめんあ ぶらかたくり こさとうじゃ がいもごま	ぶたにくえび ぎゅうにゅう	にんにくしょう がにんじんたま ねぎしめじはく さいもやしさを えんどう	665 28.4 15.6 2.7	21 金	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめむぎあぶ らさとうかた くりこごまあ ぶらごま	ぶたにくみそ 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 しごまつなにん じん	628 28.7 19.5 2.1
7 金	ごはん ぶたにくとやさいのにももの かきたまじる ぎゅうにゅう	こめあぶら じゃがいもさ とうかたくり こ	ぶたにくだい すとりにくわ かめたまご ぎゅうにゅう	にんじんたまね ぎだけのここん にゃくキャベツ さやえんどうえ のきだけあおな	632 25.7 16.6 2.2	24 月	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	こめかたくり こあぶらさ とうごまさい も	かつおとうふ みそぎゅう にゅう	しょうがにんに くキャベツにん じんごぼうだい こんこんにゃく ながねぎ	681 33.4 20.5 1.9
11 火	ぎゅうにくとごぼうのおこわ アーモンドフィッシュ もずくスープ ぎゅうにゅう	こめもちこめ さとうごま アーモンド	ぎゅうにくか えりじゃこと りにくもずく ぎゅうにゅう	しょうがごぼう えだまめにんじ んたまねぎえの きだけあおな	566 26.0 19.1 2.0	25 火	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 ぶらじゃがい もバター	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 じんグリーンピ ースコーンえだ まめ	737 25.4 23.9 2.3
12 水	ぶどういりくろパン メルルーサのマヨネーズやき にんじんのグラッセ やさいスープ ぎゅうにゅう	パンマヨネー ズバターさ とうかたくり こ	メルルーサと りにくぎゅう にゅう	にんじんたまね ぎパセリえの きだけキャベツ	590 29.4 20.7 2.9	26 水	あげパン ウィンナーとやさいのスープに みかん ぎゅうにゅう	パンあぶら さとうじゃがい も	ベーコンウィ ンナーぎゅう にゅう	セロリたまね ぎにんじんコー ンキャベツグ リーンピース みかん	675 20.8 30.4 2.4
13 木	ジャンバラヤ まめのポタージュ バナナ 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	ベーコンウィン ナーとりにくし ろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎトマト ピーマンパセリ バナナ	670 22.9 19.5 2.1	27 木	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎあぶ らさとうかた くりこごま	ぶたにくうず らたまごえび あさりわかめ ぎゅうにゅう	しょうがにんじ んたまねぎしめ じだけのこな がねぎさやえん どうバナナ	620 23.5 16.9 2.6
14 金	ざつこくごはん やきのり ぶどうまめ すいとんじる ぎゅうにゅう	こめもちこめ むぎきびごま さとうこむぎ こ	のりだいすた 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	608 22.4 16.5 1.6	28 金	きのこのわふうスパゲッティ りんごさつまいものケーキ 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	ベーコンのり おからたまご 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	640 21.4 25.6 1.5
17 月	ふじさわロールパン ポテトグラタン あおなとしらすのソテー ブルー ぎゅうにゅう	パンじゃがい もあぶらバ ターこむぎ パンこ	ベーコンとり にくしろういん げんまめチー ーズだっしふ んにゅうぎゅ うにゅうし らす	たまねぎマッ シュルームコー ンパセリアお なブルー	653 26.6 23.0 2.6	31 月	げんまいパン パンプキンシチュー やさしいため 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 にくチーズだ っしふんにゅう ぎゅうにゅう しろういんげ んまめ	たまねぎにん じんかぼちゃ パセリキャベ ツもやし	654 25.5 24.7 2.6

※状況など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。