



10月 こんだてよていてひょう

*都合により献立内容を変更することがあります。

藤沢市立辻堂小学校

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)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
2月	だいまし しょうゆまめ 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	ぎんめだい あおだいず ぶたにく とうふ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	565 28.3 18.2 2.2
3火	マーボーどん もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こま	ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん	592 28.3 19.6 2.1
4水	くろごまあんパン (セルフ) すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう	ぶじさわコッパ さとう こま こむぎこ (県産)	あずき とりにく とうにゅう あぶらあげ 牛乳	にんじん しめじ はくさい ながねぎ バナナ	569 22.0 17.1 2.4
5木	チキンライス あさりのチャウダー れいとうみかん 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	とりにく ベーコン あさり だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリ パセリ れいとうみかん	598 23.9 19.3 2.2
6金	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 でんぶん あぶら さとう こま	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 えのきだけ ながねぎ	603 31.9 20.5 2.0
10火	ひじきライス キャロットポターージュ ブルー 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 とりにく ひじき チーズ しらいんげん だっしふんにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ ホールコーン グリーンピース にんじん パセリ ブルー	593 22.0 18.4 2.3
11水	ソフトめんきつねうどん やさいのマヨネーズやき ぎゅうにゅう	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 牛乳	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
12木	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 もちこめ あぶら さとう アーモンド こま でんぶん	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	609 27.7 21.0 2.0
13金	くろパン さけのパンこやき こふさいも たまごいりやさいスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ じゃがいも でんぶん	さけ チーズ とりにく たまご 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	636 33.1 26.9 2.8
16月	ごはん ししゃものひもの だいすのいそに みそしる 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 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 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)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
17火	ハヤシライス やさしいため 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	ぎゅうにく ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム トマト キャベツ グリーンピース	634 20.1 24.7 2.3
18水	ハニーレモントースト とうふだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン グラニューとう はちみつ さとう でんぶん	とうふ とりにく 牛乳	レモン しょうが にんじん しめじ はくさい あおな バナナ	578 21.4 22.3 2.7
19木	ソフトめんごもくうどん まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	めん さとう でんぶん あぶら こま	とりにく なると わかめ だいす (藤沢産) こうやどとうふ みそ 牛乳	にんじん しめじ ながねぎ あおな	661 30.9 19.1 2.7
20金	ごはん (ぶじさわしんまい) ちくぜんに おつかあえ ぎゅうにゅう	こめ (藤沢産) あぶら じゃがいも きびさとう	とりにく かつおぶし 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だけのこと こんにゃく もやし あおな	522 19.9 12.7 1.6
23月	5年・6年1組 給食委員会が考えた 「新米にあう和食メニュー！」	こめ (藤沢産) さとう あぶら でんぶん こま さといも	さば みそ ぶたにく とうふ 牛乳	しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	644 32.1 24.8 1.8
24火	きのこのわふうスパゲッティ りんごごと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	ベーコン のり たまご 牛乳	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	563 19.3 21.0 1.6
25水	こめこロールパン ウイナーとまめのグラタン さんしょくソテー 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 しらいんげん まめ チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ パセリ コーン さやいんげん	665 27.8 28.9 2.4
26木	くりごはん うす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 でんぶん	ぶたにく うすらたまご あぶらあげ かつおぶし 牛乳	にんじん たまねぎ だけのこと しめじ ヤングコーン キャベツ ピーマン はくさい	556 22.9 17.7 2.4
27金	5年・6年3組 給食委員会が考えた 「運動会おうえんメニュー！」	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 チーズ あかえんどう まめ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース パイン みかん おうとう かんてん	715 26.2 22.6 2.0
31火	ごはん (ぶじさわしんまい) やきのり なまあげとやさいのそばろに もすくじる ぎゅうにゅう	こめ (藤沢産) あぶら じゃがいも さとう でんぶん	のり ぶたにく なまあげ とりにく もすく 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース えのきだけ あおな しょうが	581 24.2 18.0 1.9

10月16日は「世界食料デー」
給食を通して全校で世界の食料事情を考えます。

