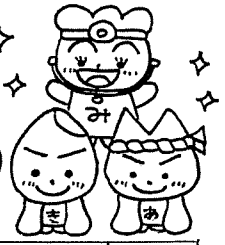
2021ねん 10月 こんだてよていひょう

藤沢市立（14）八松小学校



ひ・ようび	こんだて	きいろ からだのなかで ねつやちからの もとになる	あか からだのなかで ちやにくになる もとになる	みどり からだのちょうしを ととのえる	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
1 金	チキンライス たまごいりやさいスープ くだもの（バナナ）・牛乳	こめ・むぎ バター・こむぎこ あぶら・でんぷん じゃがいも	とりにく たまご ぎゅうにゅう	マッシュルーム・キャベツ グリンピース・バナナ にんじん たまねぎ	569 19.5 15.7 2.4
4 月	ごはん さけのてりやき（和食のこんだて） いとこんぶのいために きのこじる・牛乳	こめ・むぎ ごまあぶら さとう・さといも あぶら	さけ（鮭）・とうふ こんぶ・あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	さやいんげん・しょうが にんじん・えのきだけ こんにゃく・ながねぎ まいたけ・しめじ	613 30.4 22.1 2.4
5 火	ジャーマンポテトサンド（セルフ） キャベツとベーコンのスープ くだもの（バナナ）・牛乳	パン あぶら じゃがいも	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・バナナ パセリ にんじん キャベツ	561 21.5 18.9 2.8
6 水	サンマーメン（ホットラーメン） はるまき 牛乳（ひとつひとつ ここころをこめてつつみます）	ホットラーメンしたう あぶら・ほそまきのかわ でんぷん・はるさめ ごまあぶら・こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく・もやし しょうが・さやえんどう たまねぎ・たけのこ にんじん・にら	660 24.8 21.3 2.8
7 木	さけとこまつなのごはん にまめ（さけのフィレーからつくります） かんぴょうのたまごとじじる・牛乳	こめ・むぎ ごまあぶら ごま さとう・でんぷん	きんときまめ たまご さけ（鮭）・わかめ ぎゅうにゅう	こまつな かんぴょう にんじん たまねぎ	583 23.2 13.1 1.6
8 金	ひじきライス（10月10日は目の愛護デー） キャロットポタージュ くだもの（みかん）・牛乳	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・パセリ たまねぎ・みかん ホールコーン グリンピース	623 20.9 17.6 2.3
11 月	ごはん・なっとう なまあげとやさいのそぼろに にびたし・牛乳	こめ・むぎ あぶら じゃがいも さとう・でんぷん	なっとう・あぶらあげ ぶたにく・かまぼこ なまあげ・ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース はくさい	658 30.3 21.5 1.9
12 火	はいがロールパン ポークシチュー キャベツとツナのソテー くだもの（バナナ）・牛乳	パン・ごまあぶら あぶら・さとう じゃがいも・ごま バター・こむぎこ	ぶたにく・チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんにく にんじん・キャベツ トマトピューレ・バナナ グリンピース	702 27.4 27.8 2.9
13 水	きのこのわふうスパゲティ りんごとさつまいものケーキ 牛乳	スパゲティ こむぎこ さとう・さつまいも バター	ベーコン のり・たまご おからパウダー ぎゅうにゅう	にんにく・エリンギ・しめじ たまねぎ・りんご にんじん マッシュルーム	564 19.4 21.6 1.7
14 木	ごはん さわらのみそやき（さわにわんはせんぎりのやさいがたっぷりのしるものです） ひじきのいりに さわにわん・牛乳	こめ・むぎ さとう あぶら でんぷん	さわら・ぶたにく ひじき・あぶらあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう	にんじん・しらたき つきこんにゃく・こねぎ ごぼう・えのきだけ だいこん	599 29.8 19.2 2.4
15 金	ざっこくごはん・やきのり ぶどうまめ（新）（10月16日は世界食料デー） すいとんじる（神奈川県小麦粉）・牛乳	こめ・もちごめ・むぎ もちきび・ごま さとう こむぎこ（神奈川県）	だいず・あぶらあげ のり（神奈川県） たまご ぎゅうにゅう	にんじん しめじ はくさい ながねぎ	593 22.1 16.5 1.5
18 月	くりごはん（十三夜こんだて） うずらたまごとやさいのごもくに じゃがいものきんぴら・牛乳	こめ・むぎ・くり あぶら・さとう でんぷん・じゃがいも ごまあぶら・ごま	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	にんじん・しめじ・ピーマン たまねぎ・キャベツ たけのこ・さやいんげん ヤングコーン・ごぼう	598 21.5 16.8 2.2
19 火	菜飯（ツァイファン） ちゅうかたまごスープ くだもの（バナナ）・牛乳	こめ・もちごめ あぶら ごまあぶら でんぷん	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん・しょうが たけのこ・さやえんどう こまつな・バナナ えのきだけ	556 21.7 17.0 1.9
20 水	ソフトめんごもくあんかけ ガーリックポテト 牛乳	ソフトめん あぶら・オリーブオイル でんぷん じゃがいも	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	にんにく・しめじ しょうが・はくさい にんじん・もやし たまねぎ・さやえんどう	656 28.1 15.3 1.9
21 木	ごはん（ふじさわしんまい）（おかず ごはん しる） かじきのかくに ゆでやさい さつまじる・牛乳	こめ さとう さつまいも	かじき とりにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが・ごぼう キャベツ・こんにゃく にんじん・ながねぎ だいこん	604 29.6 16.5 1.9
22 金	カツカレーライス（体育祭練の疲労をがんばろうメニュー！） さんしょくソテー（ヒレカツです） 牛乳	こめ・むぎ こむぎこ・バター パンこ・じゃがいも あぶら	ぶたにく・チーズ たまご いりだいず ぎゅうにゅう	にんにく・グリンピース しょうが・ホールコーン たまねぎ・えだまめ にんじん	750 28.0 25.5 2.3
25 月	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ くだもの（みかん）・牛乳	こめ・むぎ あぶら・ごま さとう でんぷん	ぶたにく・わかめ うずらたまご ほたて・とうふ ぎゅうにゅう	しょうが・たけのこ にんじん・ながねぎ たまねぎ・みかん しめじ・さやえんどう	574 20.8 16.0 2.6
26 火	あげパン ウィンナーとやさいのスープに くだもの（バナナ）・牛乳	パン・じゃがいも あぶら グラニューとう さとう	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ・キャベツ たまねぎ・グリンピース にんじん・バナナ ホールコーン	679 20.8 30.4 2.4
27 水	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル・牛乳	こめ・むぎ あぶら さとう・ごまあぶら でんぷん・ごま	ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが・もやし にんにく・こまつな ながねぎ・にんじん	618 28.5 19.3 2.3
28 木	ごはん（ふじさわしんまい）（かつおは鉄分もとれます） かつおのごまがらめ ゆでやさい みそしる・牛乳	こめ・すりごま でんぷん・ごま あぶら・さといも さとう	かつお とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが・にんじん にんにく・だいこん キャベツ・ながねぎ ごぼう	657 33.1 20.5 2.0
29 金	こめこロールパン パンプキンシチュー キャベツのカレーいため くだもの（みかん）・牛乳	パン あぶら バター こむぎこ	ベーコン・しろいんげんまめ とりにく チーズ・だっしふんにゅう なまクリーム・ぎゅうにゅう	たまねぎ・キャベツ にんじん・さやいんげん うらごしかぼちゃ・パセリ かぼちゃ・みかん	702 27.3 26.5 2.5

都合により、献立や食材が変更になる場合があります。