



9月 こんだてよていてひょう

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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
3 木	ジャーマンポテトサンド (セルフ) たまごいりやさいスープ バナナ 牛乳 2学期スタート!	パン あぶら じゃがいも でんぶん	ベーコン とうにゅう とりにく たまご 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	587 22.8 22.7 2.9
4 金	ドライカレー あおなとコーンのソテー れいとうみかん 牛乳 ドライカレーと ぶたにくどんは 藤沢産なしが かくしあじ!	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく ぶたレバー チーズ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン なし (藤沢産) あおな コーン れいとうみかん	649 28.1 20.3 1.9
7 月	ぶたにくどん とうふスープ れいとうみかん 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう こま でんぶん	ぶたにく みそ とうふ 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん なし (藤沢産) ながねぎ はくさい れいとうみかん	668 27.3 24.8 2.1
8 火	ごはん さけのみそやき にびたし よしのじる 牛乳 さけ	こめ むぎ さとう でんぶん	さけ みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ とりにく とうふ 牛乳	あおな もやし にんじん たけのこ ながねぎ	631 33.7 23.9 2.3
9 水	かたやきそば フルーツみつめ 牛乳 めんは給食室で あげます!	めん あぶら さとう でんぶん	ぶたにく うすらたまご えび あかえんどうまめ 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ パイン みかん かんてん おうとう	599 24.6 25.9 2.1
10 木	くろパン ポテトグラタン キャベツとしらすのソテー 牛乳	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく チーズ だっしふんにゅう しらす 牛乳	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	611 27.0 24.6 2.2
11 金	コンコンずし きゅうりのかおりづけ どさんこじる 牛乳	こめ さとう こま こまあぶら じゃがいも バター	あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	あおじそ きゅうり しょうが にんじん コーン ながねぎ	576 21.8 20.6 2.9
14 月	ビビンバ わかめとだいこんのスープ れいとうみかん 牛乳	こめ むぎ こまあぶら さとう こま でんぶん	ぎゅうにく ぶたにく わかめ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな だいこん あおな れいとうみかん	584 24.8 18.3 2.3
15 火	チキンライス コーンスープ バナナ 牛乳	こめ むぎ あぶら でんぶん	とりにく たまご 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン バナナ	579 22.6 18.0 2.2

9月のきゅうしょくもくひょう ☆食事のマナーをまもろう☆



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)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
16 水	ごはん ししゃものひもの ししゃも ひじきのいりに あさりのみそしる 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう こま じゃがいも	ししゃも みそ ひじき だいず こうやとうふ あさり わかめ あぶらあげ とりにく 牛乳	にんじん こんにゃく たまねぎ	552 26.0 18.8 2.6
17 木	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし 牛乳 ふじさわランチ パン、だいず、なしが 藤沢産です!	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく だいず (藤沢産) 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム なし (藤沢産)	561 25.4 21.2 2.4
18 金	ジャージャーめん あおりのポテトビーンズ ブルー 牛乳 新メニュー	めん でんぶん こまあぶら さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぶたにく みそ だいず かえりじゃこ あおりの 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ブルー	754 36.2 23.4 2.4
24 木	ロールパン メルルーサのマヨネーズやき まめとやさいのスープ れいとうみかん 牛乳	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも マカロニ	メルルーサ しろいんげんまめ ウィンナー 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく セロリ れいとうみかん	631 31.3 25.5 2.6
25 金	さつまいもごはん いりどり みたらしだんご 牛乳 十五夜	こめ むぎ さつまいも こま さとう あぶら だんご でんぶん	とりにく だいず 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく	675 25.4 18.4 1.9
28 月	チリコンカーンサンド (セルフ) ライスコーンチャウダー れいとうみかん 牛乳 さいごの れいとうみかん	パン あぶら じゃがいも こめ なまクリーム	ぶたにく ぎゅうにく ぎんときまめ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン れいとうみかん	600 25.6 21.0 2.5
29 火	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまスープ 牛乳	こめ むぎ こま さとう でんぶん あぶら	ちりめんじゃこ とりにく とうふ たまご 牛乳	しょうが ごぼう にんじん えだまめ えのきだけ にら	608 26.9 21.9 2.5
30 水	ごはん やきのり カレーにくじゃが やさいのこまあえ 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こま	のり ぶたにく だいず ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん たまねぎ もやし あおな	573 24.2 16.3 1.5

*都合により献立内容を変更することがあります。



あつくてたいへんだけれど、きゅうしょくとうばんさんは
きちんとマスクをしてね!