

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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		黄	赤	緑				
1 木	チョコセサミトースト トマトのスーパゲッティ バナナ 牛乳 あさり入りで てつぶんアップ!	パン あぶら マーガリン グラニューと う さとう ごま なまクリーム	ベーコン とりにく あさり チーズ 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト バナナ	632	24.7	25.8	2.3
2 金	たいめし しょうゆまめ ぐだくさんみそしる 牛乳 しせいきねんび	こめ むぎ さとう さといも	きんめだい あおだいす なまあげ みそ わかめ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	558	27.2	18.0	2.2
5 月	あげパン (シナモン) ウィンナーとやさいのスープに れいとうみかん 牛乳 今度こそ最後の 冷凍みかんです!	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー 牛乳	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 れいとうみかん	647	21.0	30.5	2.2
6 火	ごはん たちうおのわふうソースかけ ゆでキャベツ きのこのとんじる 牛乳	こめ むぎ さとう あぶら さといも	たちうお ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	622	28.1	26.6	1.7
7 水	マーボーどん もやしのナムル 牛乳 マーボーどうふを ごはんにかけて たべてね	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく みそ だいす 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	616	29.8	21.3	2.2
8 木	ジャンバラヤ パンプキンスープ プルーン 牛乳 目のあいにてー	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン ぶたにく とりにく しょういんげんまめ だっしふんにゅう 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん かぼちゃ プルーン	646	23.2	23.5	2.1
9 金	ソフトめんかきたまうどん じゃがいものごまいため 牛乳	めん さとう でんぶん あぶら じゃがいも ごま	とりにく わかめ たまご 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ しょうが	647	27.6	17.8	2.7
13 火	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー 牛乳	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく しょういんげんまめ あさり えび 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	587	25.5	19.1	1.7
14 水	しゃきしゃきそばうどん かきたまじる みかん 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	とりにく わかめ たまご 牛乳	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん えのきだけ みかん	583	24.2	15.3	2.0
15 木	みそラーメン (ホットラーメン) はるまき 牛乳 はるまき1300本 つつみます!	めん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ はるまきのかわ	ぶたにく みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ たけのこ にら	670	26.4	22.8	2.7

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)
		黄	赤	緑				
16 金	ごはん さけのしおやき だいすのいそに なまあげのみそしる 牛乳 かながわランチ	こめ むぎ さとう	さけ だいす ひじき なまあげ みそ(県産大豆) 牛乳	たまねぎ だいこん あおな	610	32.8	23.1	2.2
19 月	こめころるパン マカロニグラタン やさしいため 牛乳	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 しょういんげんまめ チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし	674	28.9	29.7	2.7
20 火	ごはん (ふじさわしんまい) さばのごまみそかけ ゆでやさしい けんちんじる 牛乳	こめ(藤沢産) あぶら さとう でんぶん ごま さといも	さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	650	31.1	26.1	1.8
21 水	ガバオライス フォーのスープ みかん 牛乳 ガバオはタイ フォーはベトナム の料理です	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら フォー	ぶたにく とりにく 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン もやし あかピーマン キャベツ にら みかん	573	22.5	16.0	2.1
22 木	しらすトースト マンハッタンクラムチャウダー バナナ 牛乳 トマト味の クラムチャウダー	パン マヨネーズ ごま じゃがいも	しらす チーズ あおのり ベーコン しょういんげんまめ あさり 牛乳	たまねぎ にんにく セロリ にんじん マッシュルーム コーン トマト バナナ	544	23.6	20.4	2.5
23 金	くりごはん うすらたまごとやさしいのごもくに おかかあえ 牛乳 十三夜	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 かつおぶし 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ ヤングコーン キャベツ ピーマン もやし あおな	538	22.0	16.4	2.0
26 月	ソフトフランスパン さわらのチーズやき まめとやさしいのスープ バナナ 牛乳	パン あぶら じゃがいも マカロニ	さわら ベーコン しょういんげんまめ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ にんじん バナナ	650	36.3	24.6	2.3
27 火	ソフトめんミートソース ベイクドポテト みかん 牛乳 鉄分たっぷり レバーいり	めん あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ぶたレバー 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト みかん	665	27.2	18.3	2.3
28 水	こまつなチャーハン アーモンドフィッシュ ちゅうかとうふスープ 牛乳 小魚で カルシウム アップ!	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう アーモンド ごま でんぶん はるさめ	ベーコン しらす たまご かえりじゃこ ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ はくさい もやし	589	27.4	22.5	2.1
29 木	ロールパン ホワイトシチュー あおなとじゃこのソテー 牛乳	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく しょういんげんまめ チーズ だっしふんにゅう ちりめんじゃこ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース あおな	614	28.0	26.4	2.5
30 金	ごはん (ふじさわしんまい) なっとう ぶたにくとやさしいのもの あさりのみそしる 牛乳 ふじさわランチ	こめ(藤沢産) あぶら じゃがいも さとう	なっとう ぶたにく わかめ こうやどうふ あさり とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく キャベツ えのきだけ	641	31.3	20.8	2.6