



こんだてよていひょう

藤沢市立片瀬小学校



2026

★材料等の都合により献立を変更することがあります。

日 (曜日)	こんだてめい	 黄のたべもの	 赤のたべもの	 緑のたべもの	えいようか	
		ねつやちからに なるもの	ちやきんにくに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	エネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	
					脂質 (g)	
					塩分 (g)	
3 木	サンドパン ジャーマンポテトサンド やさいスープ バナナ 牛乳 給食スタート	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン とうにゅう とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	567	2学期の給食ス タートです
					22.6	
					20.9	
					2.8	
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	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	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 あおな 冷ホールコーン れいとうみかん	652	藤沢でとれた 梨を使ったド ライカレー
					25.4	
					19.1	
					1.7	
7 月	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 しらす だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム缶 冷ホールコーン パセリ キャベツ	616	黒糖の入った 黒パンです
					27.2	
					24.6	
					2.2	
8 火	ごはん さけのみそやき にびたし よしのじる 牛乳	こめ さとう かたくりこ	さけ みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	あおな もやし にんじん たけのこ ながねぎ	614	おいしい鮭で ごはんをしっ かり食べま しょう
					33.9	
					21.8	
					2.2	
9 水	ぶたにくどん とうふスープ ブルー 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん なし ながねぎ はくさい ブルーン	640	豚肉どんのた れにも藤沢産 の梨を入れま す
					28.0	
					21.0	
					2.1	
10 木	かたやきそば フルーツあえ 牛乳	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすらたまご あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ パイン缶 みかん缶 おうとう缶 かんてん缶	619	人気のかたや きそばです
					22.7	
					27.3	
					2.1	
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 ごま ごまあぶら 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 ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ きゅうり しょうが にんじん 冷ホールコーン ながねぎ	577	きゅうりを煮 たかおりづけ は食べやすい 野菜料理です
					21.8	
					20.6	
					2.9	
14 月	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし 牛乳	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 ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム なし	561	ふじさわの 食材を多く 使った ふじさわ ランチ
					25.4	
					21.2	
					2.4	
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 かたくりこ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 冷グリーンピース 冷ホールコーン バナナ	577	チキンライス も大人気こは んです
					22.6	
					18.0	
					2.2	

日 (曜日)	こんだてめい	 黄のたべもの	 赤のたべもの	 緑のたべもの	えいようか	
					エネルギー (kcal)	
					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 ひじきのいりに みそしる 牛乳	ねつやちからに なるもの こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ししゃも とりにく ひじき だいず こうやどうふ あさり あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	からだのちょうしを ととのえるもの にんじん こんにゃく たまねぎ	548 25.1 18.5 2.5	おいしい和食 の日です
17 木	ホットラーメン チャーシューめん あおのりポテトビーンズ 牛乳	ホットラーメン あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ	ぶたにく みそ だいず かえりじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ	694 33.6 22.6 2.3	
18 金	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 ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	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	601 25.8 19.8 2.3	
21月	敬老の日					
22火	国民の休日					
23水	秋分の日					
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 ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく セロリ れいとうみかん	667 32.5 28.9 2.6	やさしい味の スープです
25 金	さつまいもごはん いりどり みたらしだんご 牛乳	こめ さつまいも ごま あぶら さとう だんご かたくりこ	とりにく だいず ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく	605 24.2 18.4 1.9	
28 月	セサミトースト トマトのスーパゲッティ バナナ 牛乳	パン マーガリン オリーブオイル さとう ごま あぶら スパゲッティ	ベーコン とりにく あさり ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト バナナ	623 24.0 25.2 2.3	
29 火	ごはん チキンチキンごぼう にらたまスープ 牛乳	こめ さとう かたくりこ あぶら	とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ にら	595 24.4 21.3 1.7	
30 水	ごはん カレーにくじゃが やさいのごまあえ 牛乳	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし あおな	571 24.9 17.7 1.5	ごはんをおい しく食べられ る煮物です

★さとうはきびざとうを使用しています。かたくりこはじゃがいもでんぷんを使用しています。

★だし汁は基本はサバだしを使用しています。スープは鶏ガラ・豚ガラからスープをとります。

早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活をおくりましょう

2学期がはじまりました。みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。家族みんなで毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



2学期は行事がたくさんあります。暑さもまだまだ残りそうです。体力をつけるためにもバランスよい食事をこころがけましょう！

