

# 10月



## 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<br>(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)                     |                                                  |
| 1<br>木    | コッペパン<br>チリコンカーンサンド<br>コーンチャウダー<br>みかん<br>牛乳<br> | パン あぶら<br>こむぎこ<br>じゃがいも こめ<br>なまクリーム                                                     | ベーコン ぶたにく<br>きんときまめ<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                                                    | にんにく たまねぎ<br>にんじん トマト<br>冷ホールコーン みか<br>ん                                                  | 600<br>25.3<br>21.4<br>2.5 | 今年度初のみかん<br>になります                                |
| 2<br>金    | たいめし<br>しょうゆまめ<br>みそしる<br>牛乳<br>                 | こめ さとう<br>さといも                                                                           | きんめだい<br>あおだいず<br>あぶらあげ みそ<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう                                              | ごぼう にんじん<br>だいこん<br>こんにゃく                                                                 | 508<br>23.2<br>15.4<br>2.1 | 10月1日は藤<br>沢市市制記念日<br>でした                        |
| 5<br>月    | あげパン<br>ウィンナーとやさいのスープに<br>バナナ<br>牛乳                                                                                               | パン あぶら<br>さとう<br>じゃがいも                                                                   | ベーコン<br>ウィンナー<br>ぎゅうにゅう                                                                  | セロリ たまねぎ<br>にんじん<br>冷ホールコーン<br>キャベツ<br>バナナ                                                | 659<br>20.9<br>30.6<br>2.2 | 大人気のあげパ<br>ンです                                   |
| 6<br>火    | マーボー豆腐どん<br>もやしナムル<br>牛乳                                                                                                          | こめ むぎ あぶら<br>さとう かたくりこ<br>ごまあぶら ごま                                                       | ぶたにく みそ<br>いりだいず とうふ<br>ちりめんじゃこ<br>ぎゅうにゅう                                                | しょうが にんにく<br>ながねぎ もやし<br>こまつな にんじん                                                        | 619<br>31.1<br>21.3<br>2.1 | 食べやすいマー<br>ボー豆腐も手<br>作りです                        |
| 7<br>水    | ごはん<br>たちうおのわふうソースかけ<br>ゆでやさい<br>ぶたじる<br>牛乳                                                                                       | こめ さとう<br>さといも                                                                           | たちうお ぶたにく<br>とうふ みそ<br>ぎゅうにゅう                                                            | たまねぎ キャベツ<br>にんじん だいこん<br>しめじ えのきだけ<br>ながねぎ                                               | 603<br>27.6<br>24.6<br>1.7 | 焼いたたちうお<br>に醤油ベースの<br>たれをかけまし<br>た               |
| 8<br>木    | ソフトめん<br>かきたまうどん<br>じゃがいもごまいため<br>牛乳<br><div>5年生八ヶ岳</div>                                                                         | ソフトめん さとう<br>かたくりこ あぶら<br>じゃがいも ごま                                                       | とりにく わかめ<br>たまご<br>ぎゅうにゅう                                                                | にんじん たまねぎ<br>しめじ ながねぎ<br>あおな しょうが                                                         | 638<br>27.0<br>17.3<br>2.6 | 焼いたじゃがい<br>もをしょうが風<br>味の甘いたれと<br>からめたごまい<br>ためです |
| 9<br>金    | ガパオライス<br>フォーのスープ<br>みかん<br>牛乳<br><div>5年生八ヶ岳 &amp;<br/>PTA給食試食会</div>                                                            | こめ むぎ あぶら<br>さとう ごまあぶら<br>フォー                                                            | ぶたにく とりにく<br>ぎゅうにゅう                                                                      | にんにく たまねぎ<br>にんじん エリンギ<br>ピーマン<br>あかピーマン<br>もやし キャベツ なら<br>みかん                            | 567<br>21.8<br>16.8<br>2.2 | タイ料理のガパ<br>オライスを給食<br>用アレンジし<br>ました              |
| 12月       | スポーツの日                                                                                                                            |                                                                                          |                                                                                          |                                                                                           |                            |                                                  |
| 13<br>火   | しゃきしゃきそばうどん<br>かきたまじる<br>みかん<br>牛乳                                                                                                | こめ むぎ あぶら<br>さとう かたくりこ<br>ごま                                                             | ぶたにく とりにく<br>わかめ たまご<br>ぎゅうにゅう                                                           | にんじん たまねぎ<br>きりぼしだいこん<br>えのきだけ あおな<br>みかん                                                 | 596<br>23.9<br>18.1<br>2.0 | 切干大根とひき<br>肉がおいしい<br>しゃきしゃきそ<br>ばうどんです           |
| 14<br>水   | ロールパン<br>ホワイトシチュー<br>あおなとじゃこのソテー<br>バナナ<br>牛乳<br><div>2年生遠足</div>                                                                 | パン あぶら<br>じゃがいも バター<br>こむぎこ                                                              | ぶたにく<br>しろいんげんまめ<br>だっしふんにゅう<br>ちりめんじゃこ<br>ぎゅうにゅう                                        | たまねぎ にんじん<br>キャベツ あおな<br>バナナ                                                              | 654<br>27.4<br>26.7<br>2.4 | 「あおな」はこ<br>まつなやほうれ<br>んそうの総称と<br>なっています          |
| 15<br>木   | ホットラーメン<br>みそラーメン<br>はるまき<br>牛乳                                                                                                   | ホットラーメン<br>あぶら さとう<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br>はるさめ こむぎこ<br>はるまきのかわ                             | ぶたにく みそ<br>ぎゅうにゅう                                                                        | にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>冷ホールコーン<br>もやし ながねぎ<br>たけのこ なら                                  | 667<br>26.7<br>22.4<br>2.7 | 人気のみそラー<br>メンです                                  |

| 日<br>(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)       |                                      |
|           |                                                                                                                                   | ねつやちからに<br>なるもの                                                                         | ちやきんにく<br>なるもの                                                                          | からだのちょうしを<br>ととのえるもの                                                                     |              |                                      |
| 16<br>金   | ごはん<br>さけのしおやき<br>だいすのいそに<br>みそしる<br>牛乳<br><div>世界食料デー</div>                                                                      | こめ さとう                                                                                  | さけ だいす ひじき<br>あさり なまあげ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう                                                  | たまねぎ だいこん<br>あおな                                                                         | 609          | 世界の食料事情<br>を考える日です                   |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 33.7         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 22.6         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 2.3          |                                      |
| 19<br>月   | くろパン<br>マカロニグラタン<br>やさしいため<br>牛乳                                                                                                  | パン あぶら バター<br>こむぎこ マカロニ<br>パンこ                                                          | ベーコン とりにく<br>しろいんげんまめ<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう                                                  | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム缶<br>キャベツ もやし                                                        | 638          | ルーも手作りの<br>グラタンです                    |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 26.7         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 25.6         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 2.6          |                                      |
| 20<br>火   | ごはん<br>さばのごまみそかけ<br>ゆでやさい<br>けんちんじる<br>牛乳<br>    | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ ごま<br>さといも                                                          | さば みそ<br>なまあげ<br>ぎゅうにゅう                                                                 | しょうが ながねぎ<br>キャベツ にんじん<br>ごぼう だいこん<br>こんにゃく                                              | 620          | ふじさわの<br>食材を多く<br>使った<br>ふじさわ<br>ランチ |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 28.7         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 23.6         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 1.8          |                                      |
| 21<br>水   | カツカレーライス<br>さんしょくソテー<br>ブルーン<br>牛乳                                                                                                | こめ むぎ こむぎこ<br>パンこ あぶら<br>じゃがいも バター                                                      | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                                                                          | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>冷ホールコーン<br>冷えだまめ<br>ブルーン                                       | 751          | 運動会<br>応援<br>メニュー                    |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 29.5         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 27.6         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 2.0          |                                      |
| 22<br>木   | しらすトースト<br>マンハッタンクラムチャウダー<br>みかん<br>牛乳                                                                                            | パン マヨネーズ<br>ごま じゃがいも                                                                    | しらす チーズ<br>ベーコン<br>しろいんげんまめ<br>あさり<br>ぎゅうにゅう                                            | たまねぎ にんにく<br>セロリ にんじん<br>マッシュルーム缶<br>冷ホールコーン<br>トマト<br>みかん                               | 566          | しらすとチーズ<br>をトーストにし<br>ました            |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 25.4         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 24.4         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 2.6          |                                      |
| 23<br>金   | くりごはん<br>うずらたまごとやさいのごもくに<br>おかかあえ<br>牛乳<br>    | こめ くり あぶら<br>さとう かたくりこ                                                                  | ぶたにく<br>うずらたまご<br>かつおぶし<br>ぎゅうにゅう                                                       | にんじん たまねぎ<br>たけのこ<br>ヤングコーン缶<br>しめじ キャベツ<br>もやし あおな                                      | 526          | 今日は、十三夜<br>お月見です                     |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 22.0         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 15.9         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 1.9          |                                      |
| 26月       | 振替休日                                                                                                                              |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          |              |                                      |
| 27<br>火   | こまつなチャーハン<br>ちゅうかとうふスープ<br>みかんゼリー<br>牛乳                                                                                           | こめ むぎ<br>ごまあぶら あぶら<br>はるさめ<br>かたくりこ<br>みかんゼリー                                           | ベーコン しらす<br>たまご ぶたにく<br>とうふ わかめ<br>ぎゅうにゅう                                               | ながねぎ こまつな<br>にんじん たまねぎ<br>はくさい もやし                                                       | 545          | 人気のこまつな<br>チャーハンです                   |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 20.6         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 17.5         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 2.0          |                                      |
| 28<br>水   | ごはん<br>さわらのこうみソースかけ<br>ゆでやさい<br>みそしる<br>牛乳<br> | こめ さとう<br>ごまあぶら ごま<br>じゃがいも                                                             | さわら あぶらあげ<br>みそ わかめ<br>ぎゅうにゅう                                                           | にんにく しょうが<br>ながねぎ もやし<br>にんじん たまねぎ                                                       | 575          | 藤沢の新米をお<br>いしく食べてく<br>ださいね           |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 29.8         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 19.0         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 2.3          |                                      |
| 29<br>木   | ソフトめん<br>ミートソース<br>バイクドポテト<br>牛乳<br><div>1年生遠足</div>                                                                              | ソフトめん あぶら<br>さとう こむぎこ<br>じゃがいも<br>オリーブオイル                                               | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                                                                          | にんじん たまねぎ<br>キャベツ トマト                                                                    | 631          | ミートソースも<br>人気のメニュー<br>です             |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 27.0         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 17.5         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 2.3          |                                      |
| 30<br>金   | ジャンバラヤ<br>パンプキンスープ<br>みかん<br>牛乳                                                                                                   | こめ むぎ あぶら<br>バター こむぎこ                                                                   | ベーコン ウィン<br>ナー<br>とりにく<br>しろいんげんまめ<br>だっしふんにゅう<br>ぎゅうにゅう                                | にんにく セロリ<br>たまねぎ トマト<br>ピーマン にんじん<br>かぼちゃ<br>みかん                                         | 642          | 少しスパシー<br>なジャンバラヤ<br>です              |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 22.2         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 22.7         |                                      |
|           |                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                          | 2.4          |                                      |

★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。