

10月 こんだてよていひょう

藤沢市立大道小学校（10）

日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギーになる)	からだをつくる (ち・ほね・きんに くになる)	からだのちょう しをととのえる (びょうきをふせ ぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		きーくん 	あかどん 	みどりん 		
1水	ツナとごぼうのトースト まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン/マヨネーズ /オリーブオイル /あぶら/じゃがいも/マカロニ	ツナ/チーズ/ ベーコン/しろい んげんまめ/ぎゅう にゅう	ごぼう/にんにく/ セロリ/にん じん/たまねぎ/ バナナ	560 23.9 21.3 2.3	
2木	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶ ら/さとう/ごま	ししゃも/とりにく/ ひじき/だい ず/こうやとうふ /あぶらあげ/み そ/ぎゅうにゅう	にんじん/こんにゃく/ さやい んげん/だいこ ん/ごぼう/しめ じ/ながねぎ	562 24.5 21.1 2.3	
3金	カレーピラフのクリームソースかけ いんげんとじゃこのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/パ ター/あぶら/こ むぎこ/ごまあぶ ら/さとう/アー モンド/ごま	とりにく/ぎゅう にゅう/えび/ち りめんじゃこ	たまねぎ/マッ シュルーム/グ リンピース/さ やいんげん	608 26.3 22.3 1.8	
6月	さつまいもごはん いりどり みたらしだんご ぎゅうにゅう 十五夜メニュー	こめ/むぎ/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/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/ さやい んげん	640 21.7 16.2 1.8	十五夜メニューです。別名「芋名月」ともいわれる十五夜。さつまいもご飯が出ます。
7火	とうにゅうちゃんぽん だいずとこざかなのあげに ぎゅうにゅう	ソフトめん/あぶ ら/かたくりこ/ さとう/ごま	ぶたにく/かまぼ こ/みそ/えび/と うにゅう/だいず /かえりじゃこ/ ぎゅうにゅう	しょうが/にんにく/ にんじん/ しめじ/はくさ い/コーン/もや し	606 29.5 16.8 1.9	1学期に初めて登場して好評だった豆乳ちゃんぽんが再登場です～！
8水	くろパン メルルーサのチーズやき こふきいも かきたまスープ ぎゅうにゅう	パン/じゃがいも /あぶら/かたくりこ	メルルーサ/チー ズ/ベーコン/と りにく/たまご/ ぎゅうにゅう	たまねぎ/マッ シュルーム/に んじん	609 36.4 20.3 2.8	メルルーサは、ヨーロッパでとれる深海魚です。タラよりも少ししっかりした身の白身魚です。
9木	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル ブルー ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶ ら/さとう/かたくりこ/ ごまあぶ ら/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/にんにく/ ながねぎ/ もやし/こまつ な/にんじん/ブ ルーン	625 29.5 20.3 2.0	ブルーが苦手な人は、牛乳と一緒に飲むと美味しくいただけます。ひと味違うブルーに大変身します～！
10金	ひじきライス キャロットポタージュ バナナ ぎゅうにゅう 目のあいごメニュー	こめ/むぎ/あぶ ら/じゃがいも/ バター/こむぎこ	ベーコン/とりにく/ ひじき/チー ズ/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/たま ねぎ/コーン/え だまめ/バナナ	622 22.5 18.7 2.3	ひじきライスは、鶏肉・野菜・ひじきを炒めて塩コショウで味付けしたものをご飯に混ぜ込みます。
14火	しらすとやさいのペペロンチーノ りんごとさつまいものケーキ みかん ぎゅうにゅう	オリーブオイル/ スパゲッティ/こ むぎこ/さとう/ バター/さつまいも	ベーコン/しらす /たまご/ぎゅう にゅう	にんにく/にん じん/たまねぎ/ こまつな/りん ご/みかん	559 20.1 21.4 1.7	新メニュー、しらすとこまつなのペペロンチーノは、ケーキもあるで、お椀に1杯程度の量です。
15水	ロールパン ポテトグラタン キャベツとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	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/ ぎゅうにゅう/ち りめんじゃこ	たまねぎ/マッ シュルーム/ コーン/キャベ ツ	619 25.5 27.3 2.5	骨の成長に欠かせないカルシウム。牛乳・小魚・大豆・こまつな…いろいろな食べ物にふくまれています。

日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギーになる)	からだをつくる (ち・ほね・きんに くになる)	からだのちょう しをととのえる (びょうきを ふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		きーくん 	あかどん 	みどりん 		
16木	ごはん さけのしおやき だいずのいそに みそしる ぎゅうにゅう 世界食糧デーメニュー	こめ/むぎ/さ とう	さけ/だいず/ひ じき/みそ/ぎゅう にゅう	たまねぎ/だい こん/あおな	594 31.9 21.0 2.4	食糧問題について考える日です。この日は、国産食材のみを使用した献立です。
17金	カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう 運動会メニュー	こめ/むぎ/こむ ぎこ/パンこ/あ ぶら/じゃがいも /バター	ぶたにく/たまご /チーズ/ぎゅう にゅう	にんにく/しょう が/たまねぎ/ にんじん/グ リンピース/コー ン/えだまめ	688 25.6 24.0 2.0	運動会前日ということで、運動会がなればメニューです！
21火	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ/さとう/こ ま/ごまあぶら/ はるさめ/かたくりこ	さば/ぶたにく/ とうふ/ぎゅう にゅう	しょうが/にんにく/ ながねぎ/ キャベツ/にん じん/たまねぎ/ はくさい/もや し	607 28.7 22.2 1.8	収穫の秋ですね。この日から藤沢産の新米が出ます。ピカピカ&つやつやのおいしい新米です～！
22水	セサミトースト マンハッタンクラムチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン/マーガリン /さとう/ごま/ じゃがいも	ベーコン/しろい んげんまめ/あさ り/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/ コーン/トマト/ バナナ	544 20.1 21.0 2.3	マンハッタンクラムチャウダーは、新メニューです。どんなものか、お楽しみに！
23木	かてめし のっぺいじる みかん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶ ら/さとう/ごま/ さといも/かたくりこ	とりにく/あぶ ら/あけ/ちくわ/な まあげ/あかえん どうまめ/ぎゅう にゅう	ごぼう/にん じん/しめじ/しら たき/だいこん/ こんにゃく/な がねぎ/みかん	581 20.5 15.9 2.3	かてめしは、汁にも使う出汁で具材を煮ます。豚肉も使うのでうまみたっぷりです！
24金	ごはん ぶたにくとやさいのにも わかめとしらすのにびたし ぎゅうにゅう ふじさわランチ	こめ/あぶら/ じゃがいも/さ とう	ぶたにく/わかめ /しらす/ぎゅう にゅう	にんじん/たま ねぎ/たけのこ/ こんにゃく/ キャベツ/あお な	545 21.7 13.9 1.8	わかめとしらすの煮びたしは、新メニューです。ご飯に合うおかずが2品もありますね♪
27月	そぼろごはん みそしる みかん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さ とう/あぶら	とりにく/たまご /あさり/みそ/わ かめ/あぶらあげ /ぎゅうにゅう	グリーンピース/ もやし/だいこ ん/あおな/みか ん	561 22.4 16.6 2.3	この時期のミカン、早生（わせ）という、早くとれるミカンです。酸っぱいのが特徴です。
28火	ソフトめんミートソース バイクドポテト ぎゅうにゅう	ソフトめん/あぶ ら/さとう/こむ ぎこ/じゃがいも /オリーブオイル	ぶたにく/いりだ いず/ぎゅうにゅう	にんじん/たま ねぎ/キャベツ/ トマト	676 27.5 17.1 2.5	ミートの日は、口の周りを真っ赤にしてにこにこしている低学年の子をちらほら見かけます（笑）
29水	ソフトフランスパン かぼちゃのグラタン キャベツとベーコンのソテー バナナ ぎゅうにゅう ハロウィンメニュー	パン/あぶら/パ ター/こむぎこ/ パンこ	ベーコン/とりにく/ しろいんげん まめ/とうにゅう /チーズ/ぎゅう にゅう	たまねぎ/マッ シュルーム/か ぼちゃ/キャベ ツ/バナナ	627 24.6 24.6 2.5	パンが使える日は月・水なので、少し早いですが Halloween menuです～！
30木	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ/あぶら/さ とう/かたくりこ /ごま/さといも	さわら/みそ/と うふ/ぎゅうにゅう	しょうが/なが ねぎ/キャベツ/ にんじん/ごぼ う/だいこん/え のきだけ/こんにゃく	572 27.1 17.2 1.7	秋の給食のけんちん汁は、おいしい里芋が入ります～。里芋がどれかわかるかな。
31金	ツアيفアン アーモンドフィッシュ むらくもスープ ぎゅうにゅう	こめ/もちこめ/ あぶら/ごまあぶ ら/アーモンド/ さとう/ごま/か たくりこ	ぶたにく/かえり じゃこ/とりにく /たまご/ぎゅう にゅう	にんじん/たけ のこ/こまつな/ たまねぎ/あお な/しょうが	567 27.3 20.3 2.2	汁に流し込んだ卵がうすく広がる様子が、空にたなびく「むらくも」のようだったことに由来しています。

※こんだてよていひょうの内容は、物資の都合などにより変更になる場合があります。