

10月のこんだて予定表

善行小学校



★ お知らせ ★

- ・献立は都合により変更になることもあります。
- ・でんぷんはじゃがいもでんぷん(片栗粉)、たまごは鶏卵です。



日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん (熱や力になる)	赤の食品 あかどん (血や肉になる)	緑の食品 みどりん (体の調子を整える)	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん (熱や力になる)	赤の食品 あかどん (血や肉になる)	緑の食品 みどりん (体の調子を整える)	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
1 木	【市制記念日】 鯛めし しょうゆ豆 みそ汁 牛乳	米 麦 さとう 里芋	金目鯛 豆腐 青大豆 みそ 油揚げ わかめ 牛乳	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	しょうゆ 塩 みりん 酒 さば削り節	562 27.7 19.0 2.2	16 金	アーモンドトースト マンハッタンクラムチャウダー くだもの(バナナ) 牛乳	パン マーガリン アーモンド じゃがいも グラニュー糖	ベーコン 白いんげん豆 あさり水煮 牛乳	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 ホールトマト バナナ	塩 こしょう 白ワイン ぶたガラ	635 23.0 28.8 2.3
2 金	チリコンカーンサンド (セルフ) コーンチャウダー くだもの(みかん) 牛乳	パン 油 小麦粉 米 じゃがいも 生クリーム	ベーコン ぶた肉 金時豆 とり肉 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん コーン みかん	トマトピューレ 塩 こしょう チリパウダー 赤ワイン しょうゆ 中濃ソース とりガラ トマトケチャップ	604 25.3 21.3 2.5	19 月	ガパオライス 豆と野菜のスープ 牛乳	米 麦 油 さとう じゃがいも マカロニ ごま油	ぶた肉 ベーコン 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン 赤ピーマン にんにく セロリ	塩 こしょう 酒 オイスターソース バジル とりガラ しょうゆ	571 23.4 18.2 2.0
5 月	ごはん 太刀魚の和風ソースかけ ゆで野菜 豚汁	米 麦 油 さとう 里芋	太刀魚 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん 大根 しめじ えのきだけ 長ねぎ	白ワイン 酢 しょうゆ からし さば削り節	615 28.0 26.6 1.7	20 火	ロールパン ホワイトシチュー 青菜とじゃこのソテー 牛乳	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	ぶた肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	塩 こしょう ぶたガラ	604 27.2 25.9 2.4
6 火	揚げパン ウィンナーと野菜のスープ煮 くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 じゃがいも さとう	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 バナナ	シナモン 白ワイン 塩 こしょう とりガラ	658 20.9 30.5 2.2	21 水	ミートソース(ソフトめん) ベイクドポテト 牛乳	ソフトめん 油 さとう じゃがいも オリーブ油	ぶた肉 ぶたレバー 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	トマトピューレ カレー粉 こしょう 塩 ウスターソース トマトケチャップ	637 26.5 18.2 2.2
7 水	かきたまうどん(ソフトめん) じゃがいものごま炒め 牛乳	ソフトめん さとう でんぷん 油 ごま じゃがいも	とり肉 たまご 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜 しょうが	塩 しょうゆ さば削り節	645 27.6 17.8 2.7	22 木	【十三夜】 栗ごはん うずら卵と野菜の五目煮 おかかあえ くだもの(みかん) 牛乳	米 麦 油 栗 さとう でんぷん	ぶた肉 うずら卵 かつお節 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン にんじん もやし 小松菜 みかん たけのこ ヤングコーン しめじ	塩 しょうゆ 酒 ぶたガラ	586 24.2 18.2 2.0
8 木	マーボー丼 もやしのナムル 牛乳	米 麦 油 さとう ごま油 ごま でんぷん	ぶた肉 みそ 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ いり大豆	しょうが にんにく 長ねぎ もやし 小松菜 にんじん	トウバンジャン しょうゆ 酒 酢 テンメンジャン	589 29.0 20.5 2.4	23 金	【運動会応援】 カツカレーライス 三色ソテー 牛乳	米 麦 油 パン粉 じゃがいも 小麦粉	ぶた肉 たまご 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン 枝豆	しょうゆ こしょう ウスターソース 塩 トマトケチャップ ぶたガラ カレー粉	676 24.3 23.3 1.8
9 金	【目の愛護デー】 黒パン かぼちゃのグラタン 野菜炒め 牛乳	パン 油 バター 小麦粉 パン粉	ベーコン とり肉 牛乳 白いんげん豆 豆乳 チーズ	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム にんじん キャベツ もやし	塩 こしょう とりガラ	600 24.4 24.7 2.6	27 火	ごはん(藤沢産米) さばのごまみそかけ ゆで野菜 けんちん汁 牛乳	米 油 ごま でんぷん さとう 里芋	さば 豆腐 油揚げ 牛乳 みそ	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	酒 みりん さば削り節 塩 しょうゆ	618 29.1 24.4 1.8
13 火	【世界食糧デー】 【かながわランチ】 ごはん 鮭の塩焼き 大豆のいそ煮 みそ汁 牛乳	米 麦 さとう	鮭 大豆 ひじき あさり 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	たまねぎ 大根 小松菜	塩 しょうゆ 酒 煮干し さば削り節	612 34.5 23.4 2.3	28 水	小松菜チャーハン アーモンドフィッシュ 中華豆腐スープ 牛乳	米 麦 油 ごま油 さとう アーモンド ごま 春雨 でんぷん	ベーコン しらす ぶた肉 たまご 豆腐 かえりじゃこ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ 白菜 もやし 長ねぎ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ ぶたガラ	576 26.3 22.5 2.2
14 水	みそラーメン (ホットラーメン) 春巻き 牛乳	ホットラーメン さとう 小麦粉 でんぷん 油 ごま油 春雨 春巻きの皮	ぶた肉 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 にら 長ねぎ たけのこ	しょうゆ 酒 ぶたガラ こしょう	669 26.4 22.8 2.7	29 木	【ふじさわランチ】 ごはん(藤沢産米) 納豆 豚肉と野菜の煮物 みそ汁 牛乳	米 油 じゃがいも さとう	納豆 ぶた肉 高野豆腐 あさり水煮 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ えのきだけ 小松菜 つきこんにゃく	しょうゆ さば削り節	645 31.1 21.4 2.5
15 木	しゃきしゃきそばろ丼 かきたま汁 くだもの(みかん) 牛乳	米 麦 油 さとう でんぷん ごま	とり肉 わかめ たまご 牛乳	にんじん たまねぎ 切り干し大根 えのきだけ 小松菜 みかん	酒 しょうゆ みりん 塩 さば削り節	571 22.7 17.3 2.0	30 金	ソフトフランスパン さわらのチーズ焼き 野菜スープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン でんぷん	さわら チーズ とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん えのきだけ キャベツ バナナ マッシュルーム	白ワイン こしょう とりガラ 塩 しょうゆ	584 33.6 22.4 2.5