

9月 こんだてよていひょう

藤沢市立鵜南小学校



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) 黄	体をつくる (血・肉・骨 になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
3 木	ドライカレー あおなとコーンのソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく チーズ 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 コーン れいとうみかん	636 27.2 21.0 1.9
4 金	サンドパン ジャーマンポテトサンド(セルフ) やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	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 22.6 20.9 2.8
7 月	ごはん さけのみそやき にびたし よしのじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ 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	しょうが あおな もやし にんじん だけのこ ながねぎ	623 33.9 23.0 2.2
8 火	くろパン ポテトグラタン キャベツとしらすのソテー 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 しらす ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ	621 27.4 24.9 2.2
9 水	ぶたにくどん とうふスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こま	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 れいとうみかん	685 27.4 24.7 2.0
10 木	かたやきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	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 えび あさり あかえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ キャベツ もやし パインかん みかんかん おうとうかん かてん	606 24.1 27.1 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 ぎゅうにゅう	こめ さとう こま 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 コーン ながねぎ	576 21.8 20.6 2.9
14 月	チキンライス コーンスープ バナナ ぎゅうにゅう	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 トマト マッシュルーム グリーンピース コーン バナナ	580 22.6 18.0 2.1

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) 黄	体をつくる (血・肉・骨 になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
15 火	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし ぎゅうにゅう (ふじさわランチ)	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	562 25.4 21.2 2.3
16 水	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みそじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こま じゃがいも	ししゃも とりにく ひじき だいず みそ こうやどうふ わかめ あさり あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく たまねぎ	550 25.9 18.8 2.4
17 木	ジャージャーめん あおのりポテトビーンズ(新) ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう こまあぶら かたくりこ じゃがいも こむぎこ	ぶたにく いりだいず 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 だけのこ	744 36.8 23.7 2.4
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 ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド 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 だけのこ もやし ごまつな だいこん あおな れいとうみかん	610 25.6 21.7 2.2
24 木	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 (おつきみ こんだて)	こめ むぎ さつまいも ごま さとう あぶら 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 だけのこ こんにゃく	657 25.1 18.3 1.9
25 金	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 ぎゅうにゅう	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	632 31.4 25.5 2.3
28 月	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう かたくりこ あぶら	ちりめんじゃこ 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 えだまめ たまねぎ えのきだけ にら	607 26.8 21.4 2.5
29 火	ソフトめんミートソース バイクドポテト ブルーン 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 ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト ブルーン	657 27.0 18.2 2.3
30 水	ごはん やきのり カレーにくじゃが やさいのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	のり 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	574 24.1 16.3 1.6

※材料の都合で献立を変更することがあります。