

9月 こんだてよていひょう

藤沢市立湘南台小学校

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)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (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 コーン ほうれんそう れいとうみかん	675 27.1 21.0 1.9
4 金	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	520 21.2 19.6 2.6
7 月	ごはん ごましお 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 ごま	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 だけのこ ながねぎ	632 34.2 23.8 2.3
8 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 だいす 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 25.4 21.2 2.4
9 水	チキンライス コーンスープ れいとうみかん 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 マッシュルーム グリーンピース コーン れいとうみかん	563 22.5 17.9 2.2
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 もやし キャベツ パインかん みかんかん おうとうかん かんてん	631 23.7 27.2 2.3
11 金	コンコンすし 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 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 コーン ながねぎ	576 21.8 20.6 2.9
14 月	ビビンバ ちゅうかとうふスープ 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 ごまあぶら アーモンド ごま はるさめ	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな たまねぎ はくさい れいとうみかん	657 26.0 21.9 2.0

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)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
15 火	ロールパン ホワイトシチュー キャベツとしらすのソテー ブルー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう しらす	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース ブルー	637 28.1 26.5 2.5
16 水	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ししゃも とりにく ひじき だいす こうやとうふ あさり わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく たまねぎ	546 24.6 18.6 2.7
17 木	ジャージャーめん あおのりポテトビーンズ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも こむぎこ	ぶたにく いりだいす みそ だいす 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 さやいんげん	745 36.8 23.7 2.4
18 金	くろパン メルルーサのマヨネーズやき まめとやさいのスープ バナナ 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 バナナ	577 30.1 20.6 2.2
24 木	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 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 れいとうみかん	685 27.7 24.8 2.1
25 金	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	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 だいす 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 さやいんげん	676 25.5 18.4 1.9
28 月	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 だいす 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 24.2 16.3 1.6
29 火	セサミトースト トマトのスーパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン 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 チーズ 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	617 23.7 24.6 2.4
30 水	ごはん とりにくのオレンジソースかけ(新) ゆでやさい かきたまスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら はちみつ じゃがいも	とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	659 33.7 22.7 2.8