

10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)
1 木	だいめし しょうゆまめ みそしる ぎゅうにゅう 市制記念日の献立	こめ むぎ さとう さといも	きんめだい あおだいず なまあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	555 27.1 17.9 2.2
2 金	ロールパン ポテトグラタン あおなとじゃこのソテー れいとうみかん 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 あおな れいとうみかん	664 27.5 28.7 2.5
5 月	マーボーどん もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	ぶたにく みそ いりだいず 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	626 30.8 22.0 2.1
6 火	ジャンバラヤ パンプキンスープ ブルー ぎゅうにゅう 目のあいごデー献立 4年生校外学習	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン ぶたにく とりにく しょういんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	セロリ トマト にんじん かぼちゃ ブルー	649 23.2 23.5 2.2
7 水	ごはん たちうおのわふうソースかけ ゆでやさい ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら さといも	たちうお ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	622 28.1 26.6 1.7
8 木	かきたまうどん(ソフトめん) じゃがいものごまいため ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも こま	とりにく たまねぎ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな しょうが	645 27.6 17.8 2.7
9 金	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう 3年生遠足	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース バナナ	661 21.1 30.6 2.2
13 火	ガパオライス フォーのスープ みかん ぎゅうにゅう 2年生遠足	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら フォー	ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン あかピーマン もやし キャベツ にら みかん	567 21.9 16.8 2.3
14 水	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 世界食料デー献立	こめ むぎ さとう	さけ だいず ひじき あさり なまあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん あおな	603 32.4 22.5 2.5
15 木	みそラーメン(ホットラーメン) はるまき ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるまき こむぎこ はるまきのかわ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ にら	670 26.4 22.8 2.7

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)
16 金	チリコンカーンサンド(セルフ) コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも こめ なまクリーム	ベーコン ぶたにく きんときまめ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン バナナ	620 25.4 21.4 2.5
19 月	ごはん さばのごまみそかけ 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 こま さといも	さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ 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 こんにゃく	650 31.1 26.1 1.8
20 火	しらすトースト 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 マヨネーズ こま じゃがいも	しらす チーズ あおのり ベーコン しろいんげんまめ あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく セロリ にんじん マッシュルーム コーン トマト バナナ	537 22.2 20.2 2.6
21 水	くりごはん うすらたまごことやさいのごもくに おなかあえ ぎゅうにゅう 十三夜の献立	こめ むぎ くり あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすらたまご かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン しめじ キャベツ ピーマン もやし あおな	554 22.3 16.4 2.0
22 木	ソフトめんミートソース バイクドポテト みかん 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 みかん	659 26.8 18.2 2.3
23 金	くろパン マカロニグラタン やさしいため ぎゅうにゅう ふじさわ ランチ	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし	638 26.7 25.6 2.6
26 月	ごはん なっとう ぶたにくとやさいののもの みそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	なっとう ぶたにく こうやとうふ あさり とうふ あぶらあげ みそ 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 えのきだけ あおな	635 30.0 20.7 2.6
27 火	ソフトフランスパン さわらのチーズやき まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	さわら チーズ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ にんじん バナナ	650 36.3 24.6 2.3
28 水	しゃきしゃきそばろどん かきたまじる 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	とりにく わかめ かきたま ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん えのきだけ あおな みかん	571 24.2 15.3 2.0
29 木	こまつなチャーハン アーモンドフィッシュ わかめとだいこんのスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら あぶら アーモンド さとう こま かたくりこ	ベーコン しらす たまご かえりじゃこ ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな にんじん だいこん あおな しょうが	585 27.8 23.2 2.2
30 金	カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう 運動会応援献立	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 ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン えだまめ	666 23.9 22.4 1.9