



9月 こんだてよていひょう

藤沢市立大庭小学校

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) 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 ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎ	ぶたにく チーズ ギゅうにゅう	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	645 27.3 21.1 1.9
4 金	サンドパン ジャーマンポテトサンド やさしいスープ パナナ ギゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン とうにゅう とりこ たまご ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ パナナ	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 ギゅうにゅう	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 とりこ とうふ ギゅうにゅう	あおな もやし にんじん だけのこ ながねぎ	612 33.8 23.0 2.3
8 火	ぶたにくどん とうふスープ ブルーん ギゅうにゅう パン、大豆、なしが 市内産の予定です！	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 ギゅうにゅう	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 ブルーん	665 27.3 24.8 2.1
9 水	【ふじさわランチ】 ふじさわロールパン ポークビーンズ なし ギゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎ	ぶたにく だいず ギゅうにゅう	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
10 木	かたやきそば フルーツみつめ ギゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うす たまご えび あさり あかえんどうまめ ギゅうにゅう	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	637 25.1 27.4 2.2
11 金	コンコンすし きゅうりのかおりづけ どさんこじる ギゅうにゅう	こめ さとう 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 ギゅうにゅう	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	573 21.8 20.6 2.9
14 月	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みそしる ギゅうにゅう	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 だいず こうやとうふ あさり あぶらあげ みそ わかめ ギゅうにゅう	にんじん こんやく たまねぎ	542 25.8 18.8 2.6
15 火	チキンライス コーンスープ パナナ ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら かたくりこ	とりこ たまご ギゅうにゅう	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 パナナ	570 22.4 17.9 2.2
16 水	くるパン ポテトグラタン キャベツとしらすのソテー ギゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎ パンこ	ベーコン とりこ チーズ だっしふんにゅう ギゅうにゅう しらす	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	616 27.2 24.6 2.2

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) 塩分 (g)
17 木	ホットラーメン 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 給食初登場の メニューです！	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	ぶたにく いだいす みそ だいたす あおのり かえりじゃこ ギゅうにゅう	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	ロールパン メルルーサのマヨネーズやき まめとやさしいのスープ れいとうみかん ギゅうにゅう	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 ギゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく れいとうみかん	632 31.4 25.5 2.4
24 木	ビビンバ わかめとだいこんのスープ れいとうみかん ギゅうにゅう 3年生 給食なし	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 ギゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん だけのこ もやし こまつな だいこん あおな れいとうみかん	610 25.6 21.7 2.3
25 金	【十五夜献立】 さつまいもごはん いりどり みたらしだんご ギゅうにゅう	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	とりこ だいず ギゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく	659 25.2 18.3 1.9
28 月	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまスープ ギゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう かたくりこ あぶら	ちりめんじゃこ とりこ とうふ たまご ギゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん えだまめ えのきだけ にら	603 26.6 21.9 2.4
29 火	ごはん やきのり カレーにくじゃが やさいのごまあえ ギゅうにゅう	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 ギゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし あおな	563 23.9 16.3 1.5
30 水	コッパン チリコンカーンサンド コーンチャウダー みかん ギゅうにゅう	パン あぶら こむぎ 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 とりこ ギゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン みかん	611 25.5 21.4 2.5

こんげつのもくひょう

準備・片付けを手早くしよう！

今年はいつ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましよう。

