

10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)
	1年に1回の “たいめし”です！	黄	赤	緑	
1 木	【市制記念日】 たいめし しょうゆめめ みそしる ぎゅうにゅう	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	558 27.2 18.0 2.2
2 金	セサミトースト トマトのスーpsパグッティ バナナ ぎゅうにゅう 6年生 給食なし	パン マーガリン さとう ごま あぶら スパグッティ	ベーコン とりにく あさり チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パナナ	620 24.5 24.7 2.3
5 月	マーボーどうふどん 6年生 給食なし 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 ごまあぶら ごま	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	609 30.5 21.9 2.1
6 火	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 5年生 給食なし	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 にんじん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	622 28.1 26.6 1.7
7 水	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 5年生 給食なし	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	662 21.1 30.6 2.2
8 木	かきたまうどん(ソフトめん) じゃがいもごまいため ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	とりにく わかめ 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	【目の愛護デー】 ジャンバラヤ パンプキンスープ ブルー ぎゅうにゅう	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 しろういげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト ピーマン にんじん かぼちゃ ブルー	630 22.6 23.0 2.0
13 火	こまつなチャーハン アーモンドフィッシュ ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう アーモンド ごま はるさめ かたくりこ	ベーコン しらす たまご ぶたにく かえりじゃこ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ はくさい もやし	578 27.3 22.5 2.2
14 水	ロールパン ホワイトシチュー あおなとじゃこのソテー バナナ 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 チーズ しろういげんまめ 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 にんじん キャベツ グリーンピース あおな パナナ	659 28.4 26.6 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 4年生 給食なし	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ 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 コーン もやし ながねぎ だけのこ なら	670 26.4 22.8 2.7
16 金	【世界食料デー】【かながわランチ】 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	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	610 34.7 23.3 2.3

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)
	こんだてめい	黄	赤	緑	
19 月	ガバオライス フォーのスープ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら 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 もやし あかピーマン キャベツ なら みかん	567 21.8 16.8 2.3
20 火	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 ごま 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	640 30.9 26.1 1.8
21 水	くろパン マカロニグラタン やさしいため ぎゅうにゅう	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 しろういげんまめ 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
22 木	ソフトめん ミートソース バイクドポテト パナナ 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 バナナ	683 27.4 18.3 2.3
23 金	【十三夜】 くりごはん うすらたまごやさいのごもくに おかかあえ ぎゅうにゅう	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 だけのこ ピーマン ヤングコーン しめじ キャベツ もやし あおな	554 22.3 16.4 2.0
26 月	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 ごま	とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりしだいこん えのきだけ あおな みかん	570 24.1 15.3 2.0
27 火	【ふじさわランチ】 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 だけのこ キャベツ こんにゃく えのきだけ あおな	623 31.1 20.8 2.5
28 水	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 ごま じゃがいも	しらす チーズ あおのり しろういげんまめ あさり ベーコン 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	544 23.6 20.4 2.5
29 木	【運動会おうえんメニュー!!】 カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース コーン えだまめ	700 27.1 25.9 2.0
30 金	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 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 しろういげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん	607 36.0 24.8 2.4

こんげつのもくひょう



なん た からだ
何でも食べて じょうぶな体をつくらう！

※材料の都合により献立を変更する場合があります。