



9月 こんだてよていひょう

藤沢市立高谷小学校

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (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 (病気をふせく)	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 牛乳	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	680 28.0 21.1 1.9
4 金	ジャーマンポテトサンド やさいスープ くだもの(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 牛乳	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 にびだし 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 牛乳	あおな もやし にんじん たけのこ ながねぎ	623 33.9 23.0 2.3
8 火	ぶたにくとん とうふスープ ブルー 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 牛乳	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	672 27.4 24.8 2.1
9 水	ふじさわロールパン ボークビーンズ くだもの(なし) ぎゅうにゅう	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 牛乳	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 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 赤えんどう豆 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ パインかん み かんかん かんてん おうとうかん	637 25.1 27.4 2.2
11 金	コンコンずし きゅうりのかおりづけ とさんこじる 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 牛乳	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	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 みそ とりにく あさり ひじき だいす こうやとうふ あぶらあげ わかめ 牛乳	にんじん こんにゃく たまねぎ	552 26.0 18.8 2.6
15 火	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 ごま油 さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	ぶたにく いりだいす みそ だいす かえりじゃこ あおのり 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ	744 36.8 23.7 2.4

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
16 水	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 バター じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく チーズ しらす こむぎこ 牛乳 しらす	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ	616 27.2 24.6 2.2
17 木	チキンライス コーンスープ くだもの(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 牛乳	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 バナナ	577 22.6 18.0 2.2
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 牛乳	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな だいこん あおな れいとうみかん	621 25.8 21.8 2.3
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	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 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	676 25.5 18.4 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 白いんげん豆 ウィンナー 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく セロリ れいとうみかん	631 31.4 25.5 2.4
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 牛乳	しょうが ごぼう にんじん えだまめ えのきだけ にら	625 27.2 22.0 2.5
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 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 牛乳	にんじん たまねぎ もやし あおな	573 24.1 16.3 1.5
30 水	セサミトースト トマトのスーパグッティ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま あぶら スパグッティ	ベーコン とりにく あさり チーズ 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト バナナ	620 24.5 24.7 2.3

* 物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。