



10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)
		黄	赤	緑	たんばく質 (g)
					脂質 (g)
					塩分 (g)
1 木	たいめし しょうゆまめ 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 牛乳	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	チリコンカーンサンド (セルフ) コーンチャウダー くだもの (みかん) 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 牛乳	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
5 月	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 牛乳	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
6 火	ソフトめんかきたまうどん 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 ごま かたくりこ あぶら じゃがいも	とりにく わかめ たまご 牛乳	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
7 水	あげパン ウィンナーとやさいのスープに くだもの (バナナ) ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー 牛乳	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
8 木	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ いりだいず ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん	623 30.8 22.0 2.1
9 金	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 牛乳 ぶたにく とりにく 白いんげん豆 だっしふんにゅう	にんにく トマト セロリ にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ プルーン	646 23.2 23.5 2.1
13 火	みそラーメン はるまき ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら はるさめ さとうこむぎこ たくりこ ごま油 はるまきのかわ	ぶたにく みそ 牛乳	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 たけのこ にら	670 26.4 22.8 2.7
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 くだもの (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 白いんげん豆 チーズ 牛乳 だっしふんにゅう 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 バナナ	659 28.4 26.6 2.5
15 木	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 みそ あさり なまあげ 牛乳	たまねぎ だいこん あおな	639 36.8 24.6 2.5

*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。

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)
		黄	赤	緑	たんばく質 (g)
					脂質 (g)
					塩分 (g)
16 金	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 バター あぶら じゃがいも	ぶたにく たまご チーズ 牛乳	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	688 25.6 24.0 2.0
20 火	ソフトめんミートソース バイクドポテト くだもの (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 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト みかん	671 27.3 18.3 2.3
21 水	しらすトースト マンハッタンクラムチャウダー くだもの (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 ベーコン 白いんげん豆 あさり 牛乳	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
22 木	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 牛乳	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
23 金	くりごはん うずらたまごとやさいのごもくに 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 うずらたまご 牛乳	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
26 月	ごはん なっとう ぶたにくとやさいのにもの 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 みそ ぶたにく あさり こうやどうふ あぶらあげ とうふ 牛乳	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	642 31.4 20.9 2.5
27 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 ごま油 さとう あぶら はるさめ アーモンド かたくりこ	ベーコン しらす たまご とうふ かえりじゃこ ぶたにく わかめ 牛乳	ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ はくさい もやし	588 27.5 22.6 2.2
28 水	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 くだもの (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 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく にんじん バナナ	650 36.4 24.6 2.3
29 木	ガパオライス フォーのスープ くだもの (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 牛乳	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	577 22.0 16.8 2.3
30 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	パン パンこ あぶら バター こむぎこ マカロニ	ベーコン とりにく 白いんげん豆 チーズ 牛乳	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

4年生社会見学