

# 9がつ こんだてよていひょう

藤沢市立大清水小学校

・献立は都合により変更になることもあります。  
・でんぷんはじゃがいもでんぷん(片栗粉)、たまごは鶏卵のことです。



| 日<br>曜  | こんだてめい                                         | ねつやちからの<br>ものになる<br>(エネルギー<br>になる) | からだをつくる<br>(ち・く・ほね<br>になる)                      | からだのちようしを<br>ととのえる<br>(びようきを<br>ふせぐ)                        | エネルギー<br>(キロカロリー)<br>たんぱくしつ<br>(グラム)<br>しつ<br>(グラム)<br>えんぷん<br>(グラム) | さんこう                                |
|---------|------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 3<br>木  | サンドパン<br>ジャーマンポテトサンド(セルフ)<br>やさいスープ パナナ ギゅうにゅう | パン あがら じゃがいも<br>かたくりこ              | ベーコン<br>とうにゅう<br>とりにく<br>たまご<br>ぎゅうにゅう          | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>パナナ                                 | 567<br>22.6<br>20.9<br>2.8                                           | 2がっきの<br>ぎゅうしよく<br>スタートで<br>す!      |
| 4<br>金  | ドライカレー<br>あおなとコーンのソテー<br>れいとうみかん ギゅうにゅう        | こめ むぎ<br>あがら<br>こむぎこ               | ぶたにく<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう                           | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>トマト レーズン なし<br>あおな コーン<br>れいとうみかん | 680<br>28.0<br>21.1<br>1.9                                           | あついひには<br>カレーでしよ<br>くよくアップ          |
| 7<br>月  | ごはん さけのみそやき にびたし<br>よしのじる ギゅうにゅう               | こめ むぎ<br>さとう<br>かたくりこ              | さけ みそ<br>ちりめんじゃこ<br>あがらあげ<br>とりにく とうふ<br>ぎゅうにゅう | あおな もやし<br>にんじん たけのこ<br>ながねぎ                                | 623<br>33.9<br>23.0<br>2.3                                           | さけはあきが<br>しゅんのさか<br>なです             |
| 8<br>火  | ふじさわロールパン ポークビーンズ<br>なし ギゅうにゅう                 | パン あがら じゃがいも<br>さとう パター<br>こむぎこ    | ぶたにく<br>だいず<br>ぎゅうにゅう                           | にんにく セロリ<br>たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>なし                      | 561<br>25.4<br>21.2<br>2.4                                           | 【ふじさわラ<br>ンチ】ふじさ<br>わさんのなし<br>です    |
| 9<br>水  | ぶたにくどん とうふスープ<br>プルーン ギゅうにゅう                   | こめ むぎ<br>あがら さとう<br>こま<br>かたくりこ    | ぶたにく<br>みそ とうふ<br>ぎゅうにゅう                        | たまねぎ しょうが<br>にんにく にんじん<br>なし ながねぎ<br>はくさい プルーン              | 672<br>27.4<br>24.8<br>2.1                                           | ぶたにくどん<br>は、とくせい<br>のタレがあじ<br>のきめて! |
| 10<br>木 | かたやきそば フルーツみつまめ<br>ギゅうにゅう                      | ちゅうかめん あが<br>ら さとう かたくり<br>こ       | ぶたにく<br>うずらたまご<br>えび あさり<br>あかえんどうまめ<br>ぎゅうにゅう  | にんじん たまねぎ<br>たけのこ もやし<br>キャベツ バインかん<br>みかんかん おうとうかん<br>かんてん | 637<br>25.1<br>27.4<br>2.2                                           | かたやきそば<br>は、よくかん<br>でたべよう           |
| 11<br>金 | コンコンずし きゅうりのかおりづけ<br>どさんこじる ギゅうにゅう             | こめ さとう<br>こま パター<br>こまあがら じゃがいも    | あがらあげ<br>ぶたにく<br>とうふ みそ<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう        | かんそうあおじそ きゅうり<br>しょうが<br>にんじん コーン<br>ながねぎ                   | 576<br>21.8<br>20.6<br>2.9                                           | コンコンずし<br>は、あおじそ<br>のふうみがポ<br>イント   |

| 日<br>曜  | こんだてめい                                                 | ねつやちからの<br>ものになる<br>(エネルギー<br>になる)                 | からだをつくる<br>(ち・く・ほね<br>になる)                                   | からだのちようしを<br>ととのえる<br>(びようきを<br>ふせぐ)                      | エネルギー<br>(キロカロリー)<br>たんぱくしつ<br>(グラム)<br>しつ<br>(グラム)<br>えんぷん<br>(グラム) | さんこう                                      |
|---------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 14<br>月 | ジャージャーめん<br>あおのりポテトビーンズ<br>ギゅうにゅう                      | ポットラーメン<br>あがら ごまあがら<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも<br>こむぎこ | ぶたにく<br>いりだいず みそ<br>だいず あおのり<br>かえりじゃこ<br>ぎゅうにゅう             | しょうが にんにく<br>ながねぎ たまねぎ<br>にんじん たけのこ<br>さいいんげん             | 744<br>36.8<br>23.7<br>2.4                                           | ジャージャー<br>めんのあじの<br>ひみつはデ<br>ンメンジャン       |
| 15<br>火 | くろパン ポテトグラタン<br>キャベツとしらすのソテー<br>パナナ ギゅうにゅう             | パン あがら<br>じゃがいも<br>バター ばんこ<br>こむぎこ                 | ベーコン とりにく<br>チーズ しらす<br>だっしふんにゅう ギゅう<br>にゅう                  | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>コーン パセリ<br>キャベツ パナナ                    | 788<br>34.6<br>32.5<br>2.4                                           | にんきのポテ<br>トグラタンで<br>す                     |
| 16<br>水 | ごはん ししゃものひもの<br>ひじきのいりに みそしる<br>ギゅうにゅう                 | こめ むぎ<br>あがら さとう<br>こま<br>じゃがいも                    | ししゃも とりにく<br>ひじき だいず<br>こうやどうふ あさり<br>あがらあげ みそ<br>わかめ ギゅうにゅう | にんじん<br>こんにやく<br>たまねぎ                                     | 552<br>26.0<br>18.8<br>2.6                                           | ししゃもはひ<br>とり2ひきで<br>す                     |
| 17<br>木 | チキンライス コーンスープ<br>ギゅうにゅう                                | こめ むぎ<br>あがら<br>かたくりこ                              | とりにく<br>たまご<br>ぎゅうにゅう                                        | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>コーン                    | 531<br>22.0<br>17.9<br>2.2                                           | コーンスープ<br>はたまごのは<br>いったちゅう<br>かふうです       |
| 18<br>金 | ビビンバ わかめとだいこんのスープ<br>れいとうみかん ギゅうにゅう                    | こめ むぎ ぎま<br>こまあがら さとう<br>アーモンド<br>かたくりこ            | ぶたにく<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう                                        | にんにく しょうが<br>にんじん たけのこ<br>もやし こまつな<br>だいこん あおな<br>れいとうみかん | 621<br>25.8<br>21.8<br>2.3                                           | ビビンバも<br>スープもやさ<br>いたつぷり!                 |
| 24<br>木 | ロールパン<br>メルルーサのマヨネーズやき<br>まめとやさいのスープ<br>れいとうみかん ギゅうにゅう | パン あがら<br>マヨネーズ<br>じゃがいも<br>マカロニ                   | メルルーサ<br>しろいんげんまめウィ<br>ンナー<br>ぎゅうにゅう                         | にんじん たまねぎ<br>にんにく セロリ<br>れいとうみかん                          | 631<br>31.4<br>25.5<br>2.4                                           | メルルーサは<br>タラのなかま<br>のしろみざか<br>な           |
| 25<br>金 | さつまいもごはん いりどり<br>みたらしだんご ギゅうにゅう                        | こめ むぎ<br>さつまいも ぎま<br>あがら さとう<br>だんご かたくりこ          | とりにく<br>だいず<br>ぎゅうにゅう                                        | しょうが ごぼう<br>にんじん たけのこ<br>こんにやく<br>さいいんげん                  | 675<br>25.4<br>18.4<br>1.9                                           | じゅうごやで<br>す。<br>おつきみで<br>きるかな?            |
| 28<br>月 | じゃこごはん チキンチキンごぼう<br>にらたまスープ ギゅうにゅう                     | こめ むぎ<br>ぎま さとう<br>かたくりこ<br>あがら                    | ちりめんじゃこ<br>とりにく<br>とうふ たまご<br>ぎゅうにゅう                         | しょうが ごぼう<br>にんじん えだまめ<br>えのきだけ にら                         | 625<br>27.2<br>22.0<br>2.5                                           | チキンチキン<br>ごぼうは、と<br>りにくごぼう<br>をあげてい<br>ます |
| 29<br>火 | セサミトースト<br>トマトのスーパゲッティ<br>パナナ ギゅうにゅう                   | パン あがら<br>マーガリン<br>さとう ぎま<br>スパゲッティ                | ベーコン<br>とりにく<br>あさり チーズ ギゅう<br>にゅう                           | にんにく セロリ<br>たまねぎ にんじん<br>トマト パナナ                          | 620<br>24.5<br>24.7<br>2.3                                           | スーパパ<br>ゲッティはし<br>あげにチーズ<br>がはいってい<br>ます  |
| 30<br>水 | たいめし しょうゆめめ みそしる<br>ギゅうにゅう                             | こめ むぎ<br>さとう<br>さいいも                               | きんめだい<br>あおだいず<br>なまあげ みそ<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう                   | ごぼう にんじん<br>だいこんこんにやく<br>ながねぎ                             | 558<br>27.2<br>18.0<br>2.2                                           | たいめしはえ<br>ひめけんはつ<br>しょうです                 |



十五夜(じゅうごや)とは、むかしのひづけで  
8がつ15にちのよるのことです。  
いちねんでいちばんおつきさまがきれいにみえるじ  
きであることから、べつめい「中秋(ちゅうしゅう)の名  
月(めいげつ)」ともよばれます。  
つきみだんごやススキをかざり、おこめややさいの  
しゅうかくにかんしやしながら、つきをながめるにほん  
のでんとうぎょうじをさします。