10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 曜	こんだてめい	ねつやちからのもとになる(エネルギーになる) き	からだをつくる(ち・にく・ほねになる) あか	からだのちょうしをととのえる(びょうきをふせぐ) みどり	エネルギー(キロカロリー)	たんぱくしつ(グラム)	ししつ(グラム)	えんぶん(グラム)	さんこう
1 木	チリコンカーンサンド(セルフ) コーンチャウダー 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 ぎゅうにゅう	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	10/1～26ねんせいしゅうがくりょこう
2 金	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 だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし あおな	559	23.9	16.3	1.5	カレーあじのにくじゃがはごはんがすすみます
5 月	かきたまうどん(ソフトめん) 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 かたくりこ あぶら じゃがいも 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 しめじ ながねぎ あおな しょうが	645	27.6	17.8	2.7	かきたまうどんはやさいたっぷり！
6 火	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	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 グリンピース バナナ	661	21.1	30.6	2.2	にんきのあげパンはシナモンのふうみです
7 水	マーボーどうふどん 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	623	30.8	22.0	2.1	まーぼーどうふはごはんとあいしょうバッチリ
8 木	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 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	ぶたじるはきのこもやさいもたっぷりです
9 金	ジャンバラヤ パンプキンスープ プルーン 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 しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん かぼちゃ プルーン	646	23.2	23.5	2.1	【めのあいごデー】ビタミンAがたっぷり
13 火	しゃきしゃきそぼろどん 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 きりぼしだいこん えのきだけ あおな みかん	580	24.3	15.3	2.0	きりぼしだいこんいりの「しゃきしゃきそぼろどん」、よくかんでたべよう
14 水	ガパオライス フォーのスープ 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 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	フォーはおこめでできたモチモチとしためんです
15 木	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 しろいんげんまめ チーズ 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 グリンピース あおな バナナ	659	28.4	26.6	2.5	シチューのルーはてづくりです
16 金	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	621	34.9	23.3	2.3	【せかいしょくりょうデー・かながわランチ】

日 曜	こんだてめい	ねつやちからのもとになる(エネルギーになる) き	からだをつくる(ち・にく・ほねになる) あか	からだのちょうしをととのえる(びょうきをふせぐ) みどり	エネルギー(キロカロリー)	たんぱくしつ(グラム)	ししつ(グラム)	えんぶん(グラム)	さんこう
19 月	みそラーメン(ホットラーメン) はるまき ぎゅうにゅう	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 はるまきのかわ こむぎこ	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 たけのこ にら	670	26.4	22.8	2.7	はるまきはひとつずつてづつみ。パリパリでおいしいです！
20 火	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 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 しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ にんじん バナナ	650	36.4	24.6	2.3	スープには、かいのかたちのちいさなマカロニがはいっています
21 水	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	650	31.1	26.1	1.8	ふじさわさんのしんまいです！
22 木	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 かつおぶし ぎゅうにゅう	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	【じゅうさんや】くりめいげつやまめめいげつともいわれます
23 金	カツカレーライス さんしょくソテー みかん 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	ぶたにく 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 グリンピース コーン えだまめ	688	25.6	24.0	2.0	【うんどうかいぜんじつメニュー】うんどうかいがんばろう！
27 火	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 ぶたにく こうやどうふ 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 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	【ふじさわランチ】
28 水	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 アーモンド さとう ごま はるさめ かたくりこ	ベーコン しらす たまご かえりじゃこ ぶたにく 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	588	27.5	22.6	2.2	アーモンドフィッシュはよくかんでたべよう
29 木	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 ベーコン しろいんげんまめ あさり 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	トマトふうみのクラムチャウダーです
30 金	ソフトめんミートソース ベイクドポテト 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 ぎゅうにゅう	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	にんきのミートソースめんとよくまぜてたべよう！

10月は6ねんせいのしゅうがくりょこうやうんどうかいなど、たのしみなぎょうじがたくさんですね。うんどうかいのぜんじつは、カツカレーです！しっかりたべて、とうじつはれんしゅうのせいかをはっきできるといいですね。
ほかにも、めのたいせつさをかんがえる「めのあいごデー」や、たべもののたいせつさやたべのこしについてかんがえる「せかいしょくりょうデー」などがあります。

