



| 献立名 | | | | 主な材料名 | | | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) | | |
|------|----|-----------------------------------|---|-------|--|---|--|--------------------|--------------------|
| 日 | 曜日 | 主食 | おかず | 牛乳 | 熱や力になる(黄) | 血や肉をつくる(赤) | 体の調子を整える(緑) | | |
| 1 | 木 | お月見献立 肉うどん | お茶団子 ★クワッシュ大豆和え | | 袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 なたね油 | 牛乳 豚肉 油揚げ うぐいすきなこ 大豆 きな粉 | キャベツ 小松菜 長ねぎ 人参 せん茶 | 884 33.5 360 | |
| 2 | 金 | ポークハヤシライス | シャキシャキサラダ | | ごはん 小麦粉 バター なたね油 白ごま 砂糖 | 牛乳 豚肉 生クリーム | 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン 水菜 生マッシュルーム にんにく | 831 30.6 316 | |
| 5 | 月 | 発芽玄米入りごはん | 鶏肉のごまだれかけ 五目きんぴら もずく汁 | | 発芽玄米入りごはん 砂糖 白ごま ごま油 なたね油 でん粉 | 牛乳 鶏肉 さつま揚げ かまぼこ もずく 赤みそ | 白滝 ごぼう 長ねぎ れんこん 人参 みつば | 756 33.4 320 | |
| 6 | 火 | カレー南蛮 | 大学芋 辛子和え | | 袋入り地粉うどん さつま芋 小麦粉 なたね油 バター 黒ごま | 牛乳 豚肉 油揚げ | 玉ねぎ 小松菜 もやし 長ねぎ 人参 | 899 29.5 404 | |
| 7 | 水 | ごはん | 鶏肉とうすら卵のさっぱり煮 しっとりふりかけ ★かぶ入りみそスープ | | ごはん 砂糖 白ごま なたね油 | 牛乳 鶏肉 うすら卵 生揚げ 白みそ ベーコン ちりめんじゃこ 花かつお | キャベツ かぶ こんにゃく 人参 にんにく | 799 39.8 405 | |
| 8 | 木 | バターロール | 焼きそば 寒天入りフルーツポンチ | | 蒸し中華めん バターロール なたね油 砂糖 | 牛乳 豚肉 青のり | 白桃 黄桃 りんご ラフランス 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 寒天 | 882 27.4 330 | |
| 9 | 金 | キーマカレー | マカロニスープ ヨーグルト | | ごはん マカロニ 小麦粉 なたね油 | 牛乳 ヨーグルト 豚肉 ベーコン | 玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム コーン にんにく 根生姜 パセリ トマト | 806 39.4 377 | |
| 12 | 月 | ごはん | ふりかけ 豚肉と白滝のピリ辛炒め さつま汁 | | ごはん さつま芋 白ごま なたね油 ごま油 砂糖 | 牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 花かつお ちりめんじゃこ 刻みのり | 白滝 大根 れんこん ごぼう 長ねぎ 根生姜 | 772 34.2 394 | |
| 13 | 火 | ぶどうパン | 魚の香草焼き ミラノ風野菜スープ | | ぶどうパン ジャガ芋 マカロニ パン粉 オリーブ油 砂糖 | 牛乳 ホキ ベーコン | キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ トマト | 850 33.6 327 | |
| 14 | 水 | ごはん | 栗と鶏肉の煮物 みそ汁 | | ごはん 栗甘露煮 なたね油 でん粉 | 牛乳 鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ わかめ | 長ねぎ 根生姜 | 885 34.0 317 | |
| 15 | 木 | おかめうどん | 焼きかぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜の香味和え | | 袋入り地粉うどん 白ごま 砂糖 ごま油 なたね油 でん粉 | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ | かぼちゃ もやし 小松菜 人参 長ねぎ にんにく | 760 34.6 380 | |
| 16 | 金 | カレーライス | 切干大根のハリハリ漬け | | 麦ごはん ジャガ芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま | 牛乳 豚肉 | 玉ねぎ きゅうり 人参 切り干し大根 にんにく 根生姜 | 840 28.4 317 | |
| 19 | 月 | ビビンバ | わかめスープ | | 麦ごはん 砂糖 白ごま ごま油 でん粉 | 牛乳 豚肉 赤みそ わかめ | 小大豆もやし ほうれん草 人参 万能ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく | 796 34.0 285 | |
| 20 | 火 | 黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢 お茶入りマーブル食パン | 鶏肉のプロヴァンス風 フレンチサラダ | | マーブル食パン なたね油 オリーブ油 バター 砂糖 | 牛乳 鶏肉 サワークリーム | 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 生マッシュルーム コーン にんにく トマト | 798 33.3 312 | |
| | | 野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵 ツイストパン | 鶏肉のプロヴァンス風 フレンチサラダ | | ツイストパン なたね油 オリーブ油 バター 砂糖 | 牛乳 鶏肉 サワークリーム | 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 生マッシュルーム コーン にんにく トマト | 746 32.0 307 | |
| 21 | 水 | みそそぼろごはん | こんにゃくの炒り煮 山海汁 | | ごはん バター 砂糖 なたね油 | 牛乳 うすら卵 鶏肉 豚肉 かまぼこ 赤みそ わかめ | こんにゃく 玉ねぎ 人参 長ねぎ | 785 36.4 330 | |
| 22 | 木 | 天ぷらうどん (秋野菜のかき揚げ) | きゅうりの中華風漬物 | | 袋入り地粉うどん さつま芋 小麦粉 なたね油 でん粉 ごま油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 卵 | きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ 人参 maidake | 891 27.7 298 | |
| 23 | 金 | ごはん | マーボー豆腐 じゃこの炒り煮 ナムル | | ごはん でん粉 砂糖 なたね油 白ごま ごま油 | 牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ | もやし 小松菜 長ねぎ 人参 にら 根生姜 干しいたけ にんにく | 762 36.5 520 | |
| 26 | 月 | 韓国風焼肉ごはん | 米粉めんのスープ ★チョレギサラダ | | 発芽玄米入りごはん 砂糖 米粉めん ごま油 なたね油 白ごま | 牛乳 豚肉 鶏肉 | キャベツ 糸こんにゃく もやし チンゲン菜 根生姜 人参 きゅうり にら にんにく | 812 38.9 326 | |
| 27 | 火 | ごはん | ぶりの竜田揚げ 五目ビーフン 沢煮椀 | | ごはん ビーフン でん粉 なたね油 米粉 ごま油 | 牛乳 ぶり 豚肉 赤みそ 白みそ | キャベツ ごぼう 小松菜 長ねぎ 人参 にら 干しいたけ | 891 35.0 316 | |
| 28 | 水 | フレッシュロール | スパゲティミートソース ツナサラダ | | フレッシュロール スパゲティ 砂糖 なたね油 小麦粉 | 牛乳 豚肉 ツナ サワークリーム | 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 生マッシュルーム パセリ | 856 37.2 318 | |
| 29 | 木 | 長崎ちゃんポン | アメリカンドック 春雨のナムル | | ホットラーメン 春雨 ホットケーキミックス 小麦粉 でん粉 砂糖 なたね油 ごま油 | 牛乳 フランクフルト うすら 卵 豚肉 イカ かまぼこ | 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 根生姜 にんにく きくらげ | 896 39.3 377 | |
| 30 | 金 | 麦ごはん | 肉豆腐 カミカミつくだ煮 華風サラダ | | 麦ごはん 春雨 砂糖 白ごま ごま油 なたね油 | 牛乳 焼き豆腐 花かつお ちりめんじゃこ 豚肉 刻み昆布 | 玉ねぎ 糸こんにゃく もやし キャベツ 人参 | 824 38.9 495 | |
| 給食回数 | | | | 《22回》 | | | 平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】 | | 831 34.3 356 |
| | | | | | | | 平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】 | | 828 34.3 355 |

※都合により献立を変更することがあります。

★印は、新メニューです。



お米が「新米」として出回り始め、9月・10月ごろになるといろいろな種類の新米がお店に並ぶようになります。新米は普通のお米より水分を多く含み、香りよく粘りが強いのが特徴です。「新米」の表示は、収穫した年の12月31日までに精米し、容器に入れるか袋詰めされたものにだけ付けられます。是非この時期に新米の味を味わってみてください。