

令和6年10月分 学校給食献立予定表

藤沢南小学校

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal)	
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)	たんぱく質(g) カルシウム (mg)
1	火	バーガーパン スライス	チキンカツ きゃべつのソテー ベーコンとじゃがいものスープ		こどもパン こむぎこ パンこ なたねあぶら オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん	609 25.8 286
2	水	きびいり あおなごはん	ささかまのいそべあげ さつまじる		せいはいくまい なたねあぶら もちきび こむぎこ さつまいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ささかまほこ あおさ ぶたにく みそ	にんじん こまつな ごぼう だいこん ながねぎ	605 26.4 329
3	木	ごはん	ブルコギ あおなとはるさめのスープ		むぎごはん なたねあぶら さとう でんぶん しろこま ごまあぶら はるさめ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん もやし いら にんにく ねしょうが チンゲンサイ きくらげ	612 27.4 283
4	金	ぶたにくとごぼうの みそうどん	うずらまめのあまに からしあえ		じごなうどん ごまあぶら しろこま さとう	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう きんときまめ	ごぼう えのきたけ ながねぎ ねしょうが こまつな もやし にんじん	604 27.0 396
7	月	カレーピラフ	やきウインナー マカロニスープ		せいはいくまい むぎ バター なたねあぶら マカロニ	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ	649 26.7 273
8	火	しょうゆラーメン	ポテトはるまき だいこんのちゅうかふうつけもの		ホットラーメン じゃがいも なたねあぶら ごまあぶら はるまきのかわ さとう	ぶたにく きざみのり ぎゅうにゅう	メンマ ながねぎ こまつな たまねぎ だいこん だいこんば	602 27.6 289
9	水	みそそぼろごはん	こんにゃくのいりに さんかいじる		ごはん バター さとう なたねあぶら	とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう かまほこ わかめ うずらたまご	たまねぎ にんじん こんにゃく ながねぎ	629 28.9 291
10	木	シュガートースト	ベーコンときのこのペペロンチーニ フレンチサラダ		しょくパン バター さとう スパゲティ オリーブゆ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ほんしめじ えのきたけ こまつな にんにく きゅうり きゃべつ コーン	606 22.3 293
11	金	ごはん	さばのみそに やさしいため すましじる		ごはん さとう でんぶん ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ はちょうみそ ぶたにく とうふ	ねしょうが にんじん もやし きゃべつ いら にんにく えのきたけ ながねぎ みつば	591 28.8 278
15	火	なすなんばんうどん	おちゃだんご ツナとやさいのごますあえ		じごなうどん なたねあぶら でんぶん しらたまだんご さとう しろこま	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ツナ うぐいすきなこ	にんじん たまねぎ ながねぎ なす せんちゃ きりほしだいこん こまつな	659 23.5 360
16	水	ごはん	いかのチリソースかけ ごもくビーフン わかめスープ		ごはん でんぶん こめこ なたねあぶら ビーフン ごまあぶら しろこま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく わかめ	にんにく ねしょうが ながねぎ きゃべつ にんじん ほししいたけ えのきたけ ばんのうねぎ	623 24.4 273
17	木	スラッピージョー	パンプキンポタージュ キャロットラペ		コッパン パンこ なたねあぶら さとう こめこ バター オリーブゆ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ にんじん にんにく	601 24.8 360
18	金	まいたけごはん	とりにくのあまからあげ もずくじる		せいはいくまい むぎ さとう なたねあぶら でんぶん しろこま	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく もずく かまほこ	まいたけ ほんしめじ にんじん ごぼう えのきたけ たまねぎ みつば	633 25.9 305
21	月	ごはん	にくじゃが しっとりふりかけ いそのかあえ		ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ はなかつお きざみのり	たまねぎ にんじん しらたき こまつな えのきたけ	607 23.3 335
22	火	こまつなピラフ	やさいスープ ヨーグルト		せいはいくまい むぎ なたねあぶら バター じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン にんにく こまつな きゃべつ	593 23.2 394
23	水	かふうあんかけそば	しゅうまい		ホットラーメン でんぶん なたねあぶら ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	はくさい にんじん もやし いら ほししいたけ ねしょうが にんにく たまねぎ ながねぎ	602 29.4 274
24	木	ごはん	さんまのかばやき かぶときゅうりのつけもの みそしる		ごはん でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま みそ	きゅうり かぶ ながねぎ だいこん こまつな	601 19.8 293
25	金	ココアパン	とりにくとやさいのにこみ くだもの		ツイストパン なたねあぶら さとう じゃがいも	ココア ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム みかん	608 22.7 300
28	月	カレーライス	かふうサラダ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター はるさめ ごまあぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが もやし きゃべつ	647 21.7 271
29	火	きんぴらごはん	しおからあげ みそしる		せいはいくまい なたねあぶら さとう ごまあぶら こめこ でんぶん じゃがいも	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん しらたき ごぼう こまつな たまねぎ きゃべつ	609 23.7 315
30	水	こどもパン	やきそば りんごゼリーポンチ		こどもパン なたねあぶら むしちゅうかめん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ こなかてん みかんかん りんごジュース パイナップル おうとうかん りんごかん	629 20.9 288
31	木	ごはん	マーボーどうふ ふりかけ しおあじナムル		ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん しろこま	ぎゅうにゅう どうふ みそ ぶたにく ちりめんじゃこ はなかつお きざみのり	ながねぎ にんじん いら ほししいたけ にんにく ねしょうが もやし こまつな	610 29.5 487
給食回数				《22回》		平均栄養量		615 24.6 317

※都合により献立を変更することがあります。