

令和6年8・9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) 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)
28	水	わふう ドライカレー	やさいスープ		ごはん なたねあぶら ごむぎこ ごまあぶら	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	なす トマト にんじん ピーマン にんにく きゃべつ たまねぎ	601 29.6 279
29	木	タンメン	パイナップルむしパン ミニトマト		ホットラーメン さとう なたねあぶら ごまあぶら でんぶん バター ごむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	きゃべつ にんじん もやし ちんげんさい きくらげ ながねぎ ねしょうが にんにく パイナップル ミニトマト	608 24.7 317
30	金	とうもろこし ごはん	とりにくのくろずソースかけ さわにわん		せいはいくまい むぎ バター でんぶん さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	コーン ごぼう にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな	622 25.1 281
2	月	ごはん	やきにく ナムル トマトととうがんのスープ		ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	ながねぎ にんにく なし もやし にんじん こまつな とうがん ちんげんさい トマト	607 28.8 288
3	火	ジャージャーめん	あおなのいためもの		むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく みそ はっちょうみそ ぎゅうにゅう ベーコン	ながねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ねしょうが にんにく エリンギ ちんげんさい	608 29.7 320
4	水	こぎつねごはん	ちくわのごまあげ みそしる		せいはいくまい むぎ なたねあぶら さとう ごむぎこ こめこ ごま	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう やきちくわ みそ	にんじん ほししいたけ ながねぎ かんぴょう えのきたけ きゃべつ	624 23.0 312
5	木	こくとうパン	なすのミートグラタン レタスイりやさいスープ		くろざとうパン マカロニ なたねあぶら ごむぎこ オリーブゆ ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ なす レタス	601 25.8 363
6	金	ごはん	チーズタッカルビふうチキン ぐたくさんちゅうかスープ		ごはん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ ぶたにく	ねしょうが にんにく きくらげ ながねぎ にんじん こまつな えのきたけ	605 28.7 393
9	月	きっかごはん	いかのかりんあげ みそしる		せいはいくまい むぎ こめこ なたねあぶら さとう でんぶん ジャがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか みそ	ほしぎく しらたき えのきたけ たまねぎ こまつな	601 26.0 298
10	火	カレーライス	きりほしだいこんのサラダ		ごはん ジャがいも バター なたねあぶら ごむぎこ 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 きりほしだいこん もやし きゃべつ	638 21.9 284
11	水	こどもパン	やきそば フルーツポンチ		こどもパン さとう むしちゅうかめん なたねあぶら	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 おとうかん りんごかん パイナップル みかんかん	623 20.9 290
12	木	ガパオふうごはん	はるさめスープ こんにゃくのぴりからいため		ごはん なたねあぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ねしょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ こまつな こんにゃく	614 26.3 309
13	金	マーブル しょくパン	ポークチャップ モロヘイヤいりスープ		マーブルしょくパン さとう なたねあぶら ごむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく サワークリーム ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホルトマト きゃべつ モロヘイヤ にんじん	662 32.0 321
17	火	きのこうどん	あまからだんご ごまみそあえ		ぶくろいりじごなうどん しらたまだんご さとう でんぶん ごま	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	ほんしめじ なめこ ほししいたけ ながねぎ にんじん こまつな きゃべつ	621 22.9 361
18	水	バエリア	コーンスープ ヨーグルト		せいはいくまい むぎ バター オリーブゆ ジャがいも	とりにく いか ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン きゃべつ	606 27.9 354
19	木	ごはん	ぶたにくのみそケチャップいため きゅうりのさっぱりつけ こめこめんのスープ		ごはん でんぶん さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま こめこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きざみのり とりにく かまぼこ	たまねぎ きゅうり にんにく ねしょうが にんじん ほししいたけ ちんげんさい	670 28.8 282
20	金	コッペパン スライス	ピーズミート パンプキンシチュー		コッペパン パンこ なたねあぶら さとう ごむぎこ バター	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ ほんしめじ にんじん	605 28.2 346
21	土	しおかぜごはん	とりにくとジャがいものあますあん みそしる		せいはいくまい もちきび ごま さとう ジャがいも でんぶん こめこ なたねあぶら	やきちくわ きざみこんぶ ぎゅうにゅう とりにく みそ	なす たまねぎ かんぴょう	603 22.5 305
25	水	ツナそぼろごはん	こんにゃくのいりに とうがんにいりごまみそしる		ごはん なたねあぶら さとう ごま	ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねしょうが こんにゃく とうがん ながねぎ えのきたけ	626 25.5 327
26	木	もやしラーメン	かぼちゃのつつみあげ ミニトマト		ホットラーメン ごまあぶら はるまきのかわ なたねあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	もやし にんじん きくらげ ちんげんさい ねしょうが にんにく かぼちゃ ミニトマト	603 24.0 319
27	金	うめこんぶごはん	やきさばのみそだれかけ わふうわんたんじる		せいはいくまい むぎ さとう もちきび なたねあぶら ごま でんぶん ワントンのかわ ジャがいも	きざみこんぶ ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	うめほし にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ	614 27.9 317
30	月	ガーリック フランス	きのこのバターしょうゆペンネ フレンチサラダ		バケット バター オリーブゆ ペンネマカロニ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ えのきたけ ほんしめじ きゅうり きゃべつ にんじん コーン	604 20.8 274
給食回数		《22回》			平均栄養量			617 26.0 315

※都合により献立を変更することがあります。