

令和6年10月分 学校給食献立予定表

藤沢東小学校

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)	
1 火	【市内体育祭応援献立】 けんかパバーガー	ミネストラスープ		こどもパン オリーブゆ なたねあぶら こむぎこ シェルマカロニ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく カナディアンベーコン ベーコン	きゃべつ たまねぎ ホールトマト にんじん セロリ にんにく	612 28.6 297
2 水	わかめラーメン	春巻き だいこん ちゅうかふうつけもの 大根の中華風漬物		ホットラーメン はるまきのかわ なたねあぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく わかめ	だいこん たけのこ メンマ コーン ながねぎ なましいたけ にら だいこんば	601 24.5 268
3 木	ごはん	肉じゃが 磯の香和え しつとりふりかけ		ごはん じゃがいも しろごま さとう なたねあぶら	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 ほうれんそう にんじん しらすき えのきたけ	608 23.3 335
4 金	チキン クリームライス	マカロニスープ		せいはくまい じゃがいも ペイリゅうばく こめこ ツイストマカロニ パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく カナディアンベーコン なまクリーム	きゃべつ たまねぎ にんじん マッシュルーム	615 25.1 328
【10月7日】は、10月分給食費引き落とし日です。6日までに残高のご確認をお願いします。							
7 月	子どもパン	焼きそば リンゴゼリーポンチ		むしゅうかめん こどもパン なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	りんごジュース きゃべつ もやし たまねぎ りんごかん にんじん みかんかん おとうかん パイナップル こなかんてん	629 20.9 288
8 火	★ねぎ塩豚丼	ナムル あおな はるさめ 青菜と春雨のスープ		ごはん はるさめ ごまあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こまつな もやし ちんげんさい たまねぎ ながねぎ にんじん ねしょうが にんにく きくらげ	643 29.6 327
9 水	青空給食 持ちもの【弁当箱・はし・おしぼり・しきもの・スーパースーツ】 詳細は後日お知らせします						
	デニッシュロール 鶏の唐揚げ サモサ 大学芋 きゅうりの浅漬け ミルクコーヒー			デニッシュロール さつまいも ぎょうざのかわ くるごま なたねあぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	ミルクコーヒー とりにく ぶたにく チーズ	きゅうり	720 27.3 303
10 木	華風 あんかけそば	しゅうまい さつぱりきゃべつ		おろしマゴ ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう なたねあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	きゃべつ はくさい もやし にんじん きゅうり たまねぎ にら ながねぎ ほししいたけ ねしょうが にんにく	606 29.7 289
11 金	キビ入り 青菜ごはん	笹かまの磯辺揚げ さつま汁		せいはくまい さつまいも もちきび なたねあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あおさ ささかまぼこ とりにく ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	だいこん こまつな にんじん ごぼう ながねぎ	605 26.4 329
15 火	なす南蛮うどん	お茶団子 ★ひじきのピリッとサラダ		じごうどん しらたまだんご さとう なたねあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ うぐいすきなこ あぶらあげ ひじき	たまねぎ なす にんじん ながねぎ きゃべつ きゅうり せんちゃ	664 22.8 308
16 水	シナモン 揚げパン	ベーコンと野菜の煮込み ヨーグルト		コッペパン じゃがいも さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう カナディアンベーコン ベーコン ヨーグルト	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	607 23.2 376
17 木	秋味ごはん	さんまの蒲焼き みそ汁		せいはくまい くり ペイリゅうばく さとう でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	かぶ ながねぎ にんじん ごぼう ほんしめじ まいたけ ほししいたけ	608 24.8 302
18 金	【運動会応援献立】 カツカレー	切り干し大根のハリハリ漬け		ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ なたねあぶら パター さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん ねしょうが にんにく	679 26.3 297
22 火	小松菜ピラフ	ポイルウインナー 野菜スープ		せいはくまい じゃがいも ペイリゅうばく パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりにく	こまつな たまねぎ きゃべつ コーン にんじん にんにく	648 25.7 303
23 水	ごはん	鯖のみそ煮 五目野菜炒め すまし汁		ごはん さとう はるさめ なたねあぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば とうふ はちょうみそ あかみそ ぶたにく	きゃべつ もやし えのきたけ にんじん ながねぎ にら みつば ねしょうが にんにく	625 28.8 279
24 木	秋野菜の かき揚げ丼	豚肉と白滝のピリ辛炒め みそ汁		ごはん さつまいも こむぎこ なたねあぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ しろうも あぶらあげ さくらえび	しらすき だいこん れんこん たまねぎ こまつな みずな まいたけ にんじん ねしょうが	653 21.6 388
25 金	豚肉とごぼうの みそうどん	★シュガースイートポテト 辛子和え		じごうどん さとう さつまいも しろごま なたねあぶら パター ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろうも	こまつな もやし ごぼう えのきたけ ながねぎ にんじん ねしょうが	657 23.1 388
29 火	まいたけごはん	栗と鶏肉の煮物 もずく汁		せいはくまい くりかんろに でんぶん なたねあぶら さとう ペイリゅうばく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ しろうも もずく	まいたけ たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ほんしめじ みつば ねしょうが	611 28.9 290
30 水	ビビンバ	とうがん 冬瓜のスープ		ごはん はるさめ なたねあぶら しろごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	もやし こまつな とうがん にんじん ながねぎ ねしょうが にんにく	627 29.5 344
31 木	ごはん	マーボー豆腐 塩味ナムル じゃこの炒り煮		ごはん でんぶん さとう なたねあぶら しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ちりめんじゃこ	もやし ながねぎ こまつな にんじん にら ほししいたけ ねしょうが にんにく	620 30.3 544
給食回数				《20回》			632
				平均栄養量			25.5
							329

※都合により献立を変更することがあります。

◎ 給食試食会について(2回目)

7月の献立表でもお知らせしておりましたが、2回目の給食試食会の日程が決まりましたので、お知らせします。12月4日(水)に開催します。詳細はリーパーで後日送付しますので、ご希望の方は申し込みをお願いいたします。6月の試食会に参加された方以外でのお申し込みをお願いいたします。

給食時には、マナーの観点から(当番活動も含めて)必ずマスクを使用します。給食袋には、マスクを入れていただきますようお願いいたします。

