

# 11月 こんだてよていひょう

11月23日  
(水)は



こんげつのもくひょう かんしゃしてたべましょう  
 しょくじをつくってくれるひと、たべものをそだてたり、とったり、はこぶ  
 ひとに、そして、たべものいのちをいただくことにかんしゃしましょう。

2022年11月 藤沢市立俣野小学校

ひ ようび	こんだてめい	さいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギーたん白脂 糖質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつやちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやくにほねになる	からだのちようしきととのえを びようきをふせぐ	
1 か	かたやきそば フルーツみつまめ ぎゅうにゅう <i>きゅうしょくしつ めんは給食室で あげています</i>	めん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ	650
		でんぷん	えび うずらたまご	たけのこ やし	24
		さとう	あかえんどうまめ	キャベツ かんてん	26.1
			おうとう みかん パイン		2.2
2 すい	ごはん(ふじさわしんまい) かじきのステーキ ゆでやさい さつまじる ぎゅうにゅう <i>しゆんの さつまいも</i>	こめ	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ	625
		はちみつ でんぷん	かじき とりにく	にんじん ごぼう	29.3
		バター さつまいも	とうふ みそ	だいこん こんにやく ながねぎ	16.2
					1.9
4 きん	やきカレーパン コーンスープ バナナ ぎゅうにゅう <i>ドライカレーを パンに はさんで やまそう</i>	パン あぶら	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ	591
		こむぎこ パンこ	ぶたにく チーズ	レーズン にんじん	26.4
		でんぷん	とりにく たまご	コーン パセリ	21.5
				バナナ	2.7
7 げつ	ソフトフランスパン クリームシチュー やきりんご ぎゅうにゅう <i>シナモン ふうみ</i>	パン こむぎこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	619
		じゃがいも バター	ベーコン とりにく	マッシュルーム	22.1
		あぶら なまクリーム	だっしふんにゅう	キャベツ	23.5
		グラニューとう	チーズ	こうぎよくりんご	2.4
8 か	ごはん(ふじさわしんまい) ししゃものひもの だいずのごもくに みぞれじる ぎゅうにゅう <i>たべの こしらへ</i>	こめ でんぷん	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん	608
		さとう さといも	ししゃも ぶたにく	こんにやく しめじ	24.7
		<i>ほひ いい歯の日</i>	こんぶ だいず	だいこん こまつな ながねぎ	16.7
			とりにく		2.3
9 すい	ハンバーグサンド こふきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	601
		じゃがいも	ハンバーグ	えのきだけ	26.6
		でんぷん	とりにく	キャベツ	23.8
					2.8
10 もく	チャンポン(ホットラーメン) さつまいものアーモンドがらめ ぎゅうにゅう <i>NEW!</i>	めん あぶら	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが	726
		でんぷん さとう	ぶたにく あさり	にんじん しめじ	27.5
		さつまいも	かまぼこ えび	はくさい やし ながねぎ	17.0
		アーモンド			2.2
11 きん	ごはん(ふじさわしんまい) きんめだいのてりやき ゆでやさい かんぴょうのたまごとしじる ぎゅうにゅう <i>3 おみそ</i>	こめ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ	591
		でんぷん	きんめだい たまご	たまねぎ にんじん	27.7
			わかめ	かんぴょう	17
					1.8
14 げつ	ツナとごぼうのトースト ライスいりコーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん	629
		ごま あぶら	ツナ チーズ	たまねぎ コーン	23.5
		じゃがいも こむぎこ	ベーコン とりにく	バナナ	25.1
		こめ なまクリーム	しろいんげんまめ		2.3
15 か	ごはん(ふじさわしんまい) ごましお ちくぜんに にびたし ぎゅうにゅう	こめ ごま	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう	598
		あぶら じゃがいも	とりにく だいず	にんじん たけのこ	22.2
		さとう	ちりめんじゃこ	こんにやく はくさい	14.6
			かつおぶし	やし	1.9

ひ ようび	こんだてめい	さいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギーたん白脂 糖質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつやちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやくにほねになる	からだのちようしきととのえを びようきをふせぐ	
16 すい	しゃきしゃきそばろどん きのこじる かき ぎゅうにゅう <i>ふじさわ 藤沢産</i>	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	595
		あぶら さとう	とりにく ぶたにく	きりぼしだいこん	22.8
		でんぷん ごま	とうふ あぶらあげ	しめじ まいたけ	15
		さといも	こんにやく えのきだけ	ながねぎ かき	1.9
17 もく	ソフトめんカレーなんばん やさいのマヨネーズやき みかん ぎゅうにゅう	めん でんぷん	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	648
		さとう じゃがいも	ぶたにく ハム	あおな コーン	24.3
		マヨネーズ		さやいんげん	16.1
				みかん	2.7
18 きん	マーボーどん もやしのナムル ぎゅうにゅう <i>アツアツの マーボーを ごはん かけてね!</i>	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	632
		あぶら さとう	ぶたにく とうふ	ながねぎ やし	28.7
		でんぷん ごま	ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	19.5
		ごまあぶら	みそ		2.3
21 げつ	チリコンカーンサンド ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう <i>ABC</i>	パン あぶら	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ	576
		こむぎこ じゃがいも	ベーコン ぶたにく	にんじん トマト	23.2
		マカロニ	きんときまめ	パセリ コーン	16.2
				マッシュルーム パナナ	2.5
22 か	ごはん(あいがもまい) ひじきふりかけ あじのひもの みそしる ぎゅうにゅう <i>かながわランチ</i>	こめ さとう	ぎゅうにゅう あじ	あかしそ ごぼう	555
		ごま さといも	ちりめんじゃこ	にんじん だいこん	24
			ひじき とうふ	ながねぎ	14.7
			かながわけんさんみそ		2.4
24 もく	ふきよせおこわ しょうゆまめ よしのじる ぎゅうにゅう <i>しんまい 新米いり わしよくひ 和食の日</i>	こめ もちごめ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん	617
		さとう くり	とうふ あおだいず	しめじ えだまめ	26.3
		でんぷん	あぶらあげ こんぶ	たけのこ ながねぎ	18.7
			とりにく	あおな	2.4
25 きん	こまつなチャーハン とうふスープ みかん ぎゅうにゅう <i>しょうが しらす 入り</i>	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな	559
		ごまあぶら あぶら	ベーコン たまご	しょうが にんじん	22.1
		でんぷん	しょうなんしらす	はくさい みかん	16.9
			ぶたにく とうふ		2.3
28 げつ	ハヤシライス キャベツのベーコンのソテー ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ	696
		あぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん トマト	22.9
		こむぎこ	しろいんげんまめ	マッシュルーム	22.6
			グリーンピース キャベツ ブルーン		2.2
29 か	わかめごはん とりにくとだいずのうまに ぐたくさんみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう みそ	しょうが ながねぎ	597
		ごま あぶら	ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん	27.3
		さとう さといも	とりにく だいず	だいこん こんにやく	16.5
			とうふ わかめ		2.2
30 すい	くろごまあんパン かんこくぞうに バナナ ぎゅうにゅう <i>トックは てづくり!</i>	パン さとう	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい	551
		くろざとう ごま	あずき とりにく	しめじ ながねぎ	21.2
		しらすたまご	たまご	あおな パナナ	16
		こむぎこ			2.2

\*材料の都合により献立を変更することがあります。