

11月のこんだて予定表

大清水小学校



- ・献立は都合により変更になることもあります。
- ・でんぶんはじゃがいもでんぶん(片栗粉)、たまごは鶏卵のことです。



日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
1 金	ピピンバ わかめと大根のスープ ドライフルーツ 牛乳	ごま油 米 さとう 麦 でんぶん ラー油 ごま アーモンド	ぶた肉 わかめ 牛乳	にんにく にんじん もやし 小松菜 大根 しょうが ブルー	しょうゆ 酒 塩 ぶたガラ	561 22.4 20.1 2.2	18 月	サンマーマン (ホットラーメン) 揚げぎょうざ くだもの(みかん)牛乳	ホットラーメン 油 ごま油 でんぶん さとう ぎょうざの皮	ぶた肉 牛乳	にんにく もやし しょうが 長ねぎ にんじん にはら たまねぎ みかん キャベツ	しょうゆ 酒 酢 ぶたガラ 昆布 塩	683 27.4 17.3 2.6
5 火	菜飯 アーモンドフィッシュ 中華豆腐スープ 牛乳	米 もち米 ごま ごま油 春雨 さとう でんぶん 油 アーモンド	ぶた肉 かえりじゃこ 豆腐 牛乳	にんじん 小松菜 たけのこ 白菜 たまねぎ もやし	しょうゆ 酒 塩 ぶたガラ こしょう	563 26.8 19.9 2.2	19 火	ごはん(藤沢産米) さわらのごまみそかけ ゆで野菜 きのこ汁 牛乳	米 油 でんぶん 里芋 ごま さとう	さわら みそ 豆腐 ぶた肉 油揚げ 牛乳	しょうが しめじ 長ねぎ もやし にんじん まいたけ こんにゃく えのきだけ	酒 みりん 塩 しょうゆ さば削り節	582 29.3 19.8 1.7
6 水	ツナとごぼうのトースト キャロットポタージュ くだもの(みかん) 牛乳	マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも バター パン 小麦粉 油	ツナ チーズ ベーコン 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん みかん ごぼう	トマトケチャップ 塩 こしょう とりガラ	601 24.7 25.1 2.6	20 水	米粉ロールパン シーフードグラタン キャベツとハムのソテー くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	ベーコン とり肉 ハム 白いんげん豆 えび ぼたて 牛乳 チーズ	たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ バナナ	塩 こしょう とりガラ ワイン	688 33.1 26.7 2.6
7 木	かた焼きそば フルーツみつ豆 牛乳	中華焼しめん 油 さとう でんぶん	ぶた肉 うすら卵 あさり えび 赤えんどう豆 牛乳	にんじん もやし たまねぎ キャベツ 寒天 パイ(缶) みかん(缶) りんご(缶)	酒 酢 ぶたガラ 塩 しょうゆ	620 23.5 25.9 2.3	21 木	【ふじさわランチ】 大根カレーライス(藤沢産米) ブロッコリーのゆずしょうゆあえ くだもの(みかん)牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉	ぶた肉 白いんげん豆 チーズ 牛乳	にんにく 大根 しょうが ゆず にんじん たまねぎ エリンギ みかん ブロッコリー	塩 カレー粉 しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ ぶたガラ	606 20.7 18.1 2.0
8 金	雑穀ごはん ししゃもの干物 大豆の五目煮 豚汁 牛乳	米 麦 油 もち米 きび 里芋 ごま さとう	ししゃも干物 ぶた肉 大豆 豆腐 みそ 牛乳	ごぼう にんじん 大根 しめじ えのきだけ 長ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 さば削り節	568 26.8 19.7 2.4	22 金	吹き寄せおこわ ぶどう豆 さつま汁 牛乳	米 もち米 さとう 栗 さつまいも	とり肉 油揚げ 豆腐 牛乳 大豆 みそ	ごぼう にんじん しめじ 枝豆 長ねぎ 大根 こんにゃく	塩 しょうゆ 酒 さば削り節	579 24.5 16.5 2.2
11 月	白ごまタンタンうどん (ソフトめん) さつまいものアーモンド がらめ 牛乳	ソフトめん 油 さとう でんぶん ごま ラー油 さつまいも アーモンド	ぶた肉 みそ 豆乳 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし 小松菜 長ねぎ	塩 しょうゆ 酒 ぶたガラ	708 24.9 22.1 2.0	25 月	けんちんうどん (ソフトめん) まめまめみそ豆 牛乳	ソフトめん 油 ごま 里芋 でんぶん さとう	とり肉 油揚げ みそ 高野豆腐 牛乳 大豆	ごぼう にんじん しょうが 大根 長ねぎ	塩 しょうゆ さば削り節 みりん	682 31.1 20.5 2.6
12 火	ごはん(藤沢産米) すき焼き煮 おかかあえ くだもの(みかん) 牛乳	米 油 さとう	牛肉 豆腐 ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	たまねぎ しめじ しらたき 長ねぎ にんじん もやし 小松菜 みかん	しょうゆ	588 25.1 15.6 1.8	26 火	ごはん(あいがも米) おでん(ウィンナー) 野菜のからししょうゆあえ 牛乳	米 じゃがいも さとう	ちくわ 昆布 さつま揚げ 生揚げ 牛乳 うすら卵 ちりめんじゃこ ウィンナー	にんじん 大根 こんにゃく 小松菜 にんじん キャベツ	塩 しょうゆ さば削り節 からし	556 22.6 19.2 1.9
13 水	ハンバーグサンド (セルフ) 豆のポタージュ 牛乳	パン さとう 油 バター 小麦粉 じゃがいも	ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳	キャベツ パセリ たまねぎ	ウスターソース トマトケチャップ 塩 こしょう とりガラ	643 32.4 28.1 2.9	27 水	黒パン かじきのマヨネーズ焼き 粉ふきいも むらくもスープ 牛乳	パン マヨネーズ じゃがいも でんぶん	かじき とり肉 たまご 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ 小松菜 しょうが	ワイン こしょう 酒 塩 とりガラ	637 34.3 27.0 2.7
14 木	ごはん(藤沢産米) 鮭の照り焼き 糸昆布の炒め煮 かきたま汁 牛乳	米 ごま油 でんぶん	鮭 昆布 油揚げ とり肉 豆腐 わかめ たまご 牛乳	しょうが 小松菜 にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 さば削り節	618 32.7 23.7 2.4	28 木	チキンライス 豆と野菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米 麦 油 じゃがいも マカロニ	とり肉 白いんげん豆 ウィンナー 牛乳	にんじん セロリ たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく バナナ	塩 こしょう とりガラ トマトケチャップ	566 20.1 15.2 2.0
15 金	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 牛乳	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油	ぶた肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	しょうが 長ねぎ にんにく もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 酒 テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 酢	605 29.8 21.3 2.3	29 金	ごはん(藤沢産米) 納豆 ぶた肉と野菜の煮物 みそ汁 牛乳	米 油 さとう じゃがいも	納豆 ぶた肉 豆腐 あさり みそ わかめ 牛乳	にんじん 大根 たまねぎ 長ねぎ つきこんにゃく キャベツ	しょうゆ さば削り節	583 24.9 16.5 2.7