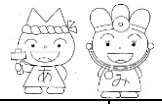
11月　こんだて　よていひょう

藤沢市立高砂小学校

11月の給食目標　【きゅうしょくが　できるまでを　しろう】



日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる） 黄	体をつくる（血・肉・骨になる） 赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
4 火	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ　ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリンピース バナナ	661 21.1 30.6 2.2
5 水	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい　せんべいじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま せんべい	たちうお とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん えのきだけ あおな	625 25.8 22.9 1.8
6 木	じゃこごはん なまあげとやさいのそぼろに かんぴょうのたまごとじじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ たまご わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ グリンピース かんぴょう	601 26.3 20.4 2.5
7 金	ふきよせおこわ　ぶどうまめ みそしる　ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう くり	とりにく だいず　わかめ あぶらあげ あさり みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ えだまめ キャベツ もやし ながねぎ	563 27.2 15.6 2.4
10 月	ごはん　さわらのてりやき ゆでやさい　ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも	さわら ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	578 30.5 18.2 2.0
11 火	ソフトめんしろごまタンタンうどん だいがくいも　ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら さつまいも	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな	687 24.0 19.7 2.1
12 水	チキンライス　まめのポタージュ みかん　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース みかん	571 24.2 15.9 2.2
13 木	とりにくとごぼうのおこわ アーモンドフィッシュ とうふスープ　ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごま アーモンド かたくりこ	とりにく かえりじゃこ ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ ながねぎ にんじん はくさい グリンピース	612 29.7 20.6 2.0
14 金	サンドパン　ハンバーグ ＡＢＣスープ　かき ぎゅうにゅう 食べ残ししらべ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン かき	616 28.3 24.0 2.7
17 月	ビビンバ　わかめスープ みかん　ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな たまねぎ あおな みかん	541 21.6 15.3 2.4
18 火	ロールパン　コーンシチュー あおなとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース あおな	613 26.2 24.8 2.7

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる） 黄	体をつくる（血・肉・骨になる） 赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
19 水	ごはん　さばのみそやき ゆでやさい みぞれじる　ぎゅうにゅう 食べ残ししらべ	こめ さとう ごま さといも かたくりこ	さば みそ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん だいこん こんにゃく しめじ こまつな ながねぎ	584 27.2 19.6 1.9
20 木	くりごはん うずらたまごとやさいのごもくに おかかあえ　ぎゅうにゅう	こめ むぎ くり あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うずらたまご かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ あおな ヤングコーン しめじ キャベツ ピーマン もやし	554 22.4 16.4 2.0
21 金	ツナとごぼうのトースト クリームスープスパゲッティ バナナ　ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら こむぎこ スパゲッティ なまクリーム	ツナ チーズ ベーコン とりにく あさり とうにゅう ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム バナナ	641 27.5 24.4 2.6
25 火	サンマーメン（ホットラーメン） あげぎょうざ　ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし さやいんげん キャベツ ながねぎ にら	657 28.0 17.7 2.7
26 水	ごはん　ししゃものひもの だいずのごもくに　みそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ あおな	595 26.8 19.1 2.3
27 木	ちゅうかどん とうふとわかめのスープ みかん　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく うずらたまご あさり とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ みかん	560 22.2 16.3 2.8
28 金	くろパン ウインナーとまめのグラタン キャベツとハムのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ バター こむぎこ パンこ	ウィンナー しろいんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ハム	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	621 26.4 24.8 2.4

・献立や食材は都合により変更する場合があります　・栄養価は４年生の提供量で記載しています

感謝の心をあらわす 食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。

ⓒ少年写真新聞社2025