



# 11月 こんだてよていてひょう



\*都合により献立内容を変更することがあります

藤沢市立辻堂小学校

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 (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	ソフトフランスパン パンプキンシチュー キャベツとハムのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく チーズ だし しょういんげんまめ 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ	576 24.6 21.8 2.3
2	ツアイファン ちゅうかとうふスープ みかん ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら こまあぶら はるさめ でんぷん	ぶたにく とうふ 牛乳	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ はくさい もやし みかん	525 20.5 14.9 1.9
6	5年6年5組 給食委員会が考えた 「秋においしいメニュー！」	めん あぶら でんぷん さつまいも さとう バター なまクリーム	ぶたにく えび あさり たまご 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし みかん	675 26.8 15.2 2.4
7	ごはん(藤沢新米) ししゃものひもの だいすのごもくに のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ(藤沢産) さとう さといも でんぷん	ししゃも ぶたにく だいす なまあげ 牛乳	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ながねぎ	567 24.9 17.8 2.2
8	ガーリックトースト あさりのクリームスープパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン あぶら こむぎこ スパゲッティ なまクリーム	ベーコン とりにく あさり 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ バナナ	641 21.9 23.6 2.5
9	ガパオライス まめとやさいのスープ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら じゃがいも マカロニ	ぶたにく しょういんげんまめ ウィンナー 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン セロリ パセリ みかん	637 24.2 19.1 2.2
10	ハンバーグサンド(セルフ) こふさいも はくさいとたまごのスープ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら でんぷん	ハンバーグ ベーコン たまご 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい パセリ	654 30.6 30.0 2.8
13	5年6年6組 給食委員会が考えた 「地産地消メニュー！」	めん さとう でんぷん こまあぶら ぎょうざのかわ あぶら	とりにく なると ぶたにく 牛乳	にんじん しめじ ながねぎ あおな キャベツ にら みかん	664 29.4 18.3 2.9
14	ピピンバ わかめとだいこんのスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら さとう ごま ラー油 でんぷん	ぎゅうにく ぶたにく わかめ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たけのこ こまつな だいこん あおな	535 22.6 17.0 2.2
15	ツナごぼうサンド(セルフ) バランスパッチリとうにゅうスープ ブルー ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも	ツナ チーズ ベーコン だいす とうにゅう 牛乳	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ ブルー	620 25.7 30.3 2.8

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 (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
16	しらすごはん とりにくとだいすのうまに みそじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも	しょうなんしらす とりにく だいす あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ えのきだけ	588 27.1 18.3 2.4
17	ぶどういりくるパン ポークシチュー キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう キャベツとコーンのソテー こむぎこ	ぶたにく チーズ しょういんげんまめ 牛乳	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ コーン	621 24.9 21.4 2.8
20	ごはん(藤沢新米) さけのてりやき やさいのごまあえ みぞれじる ぎゅうにゅう	こめ(藤沢産) さとう ごま さといも でんぷん	さけ とりにく 牛乳	しょうが はくさい にんじん だいこん こんにやく しめじ こまつな ながねぎ	602 28.8 20.0 1.9
21	そぼろごはん どさんこじる みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ みかん	607 22.8 18.1 2.1
22	ごはん(あいがも米) さばのひもの にびたし かんぴょうのたまごとじじる ぎゅうにゅう	こめ(合鴨米) さとう でんぷん	さば あぶらあげ たまご わかめ 牛乳	あおな もやし かんぴょう にんじん たまねぎ	615 26.3 26.6 2.4
24	ふきよせおこわ ぶどうまめ よしのじる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう こむぎ でんぷん	とりにく だいす あぶらあげ とうふ 牛乳	ごぼう にんじん しめじ えだまめ たけのこ ながねぎ あおな	585 25.5 18.1 2.1
27	だいこんカレーライス ブロッコリーのゆずしょうゆあえ ぎゅうにゅう	こめ(藤沢産) あぶら バター こむぎこ	ぶたにく しょういんげんまめ チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ だいこん(藤沢産) ブロッコリー(藤沢産)	572 20.8 17.9 2.0
28	ソフトめんかきたまうどん だいすとこざかなのあげに みかん ぎゅうにゅう	めん さとう でんぷん あぶら こま	とりにく たまご わかめ だいす かえりじゃこ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな みかん	618 28.3 17.2 2.6
29	ごはん(藤沢新米) すきやきに にびたし 牛乳	こめ(藤沢産) あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにく とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ はくさい もやし	595 23.3 18.9 1.8
30	ごはん(藤沢新米) かじきのステーキ ゆでやさい ひじきスープ 牛乳	こめ(藤沢産) はちみつ バター でんぷん	かじき ベーコン ひじき とうふ たまご 牛乳	にんにく もやし にんじん たまねぎ あおな	565 30.1 17.5 1.8

読書月間と給食コラボ♡ 今年も給食に登場する食材や料理の絵本を裏面で紹介してます!