

2023ねん

藤沢市立
八松小学校

こんだて よといびやう

がっ

ようび	きいろ	あか	みどり	エナジー
1 水	こめ、せとら あひら、でんごん ごま じゃがいも	ちやうめんじゆ なまあけ、もぎ とりにく、あひら ぎょうにやう	にんにく、えのきたけ たまねぎ、ごま にんじん、しょうが グリンピース	588 26.0 19.0 2.4
2 木	こめ、むぎ ごまあひら せとら、アモロ ナリさま、ごま	ぎょうにやう ひなたに わかめ ぎょうにやう	にんにく、もやし しょうが、ごま にんじん、だいこん たけのこ	555 23.4 19.7 2.2
6 月	こめ、むぎ せとら、バター あひら じゃがいも	とりにく、とら たまご、わかめ ひなたに ぎょうにやう	グリンピース、みかん にんじん ホーロー なまあけ	597 22.6 18.0 2.1
7 火	こめ せとら あひら せとら	ひなたに うずだて あひら、わかめ ぎょうにやう	にんにく、キャベツ たまねぎ、パイン たけのこ、みかん もやし、かんぴょう	578 22.0 24.6 2.2
8 水	こめ せとら あひら せとら	しんもひ ひなたに だいご、とら ぎょうにやう	ごぼう、えのきたけ にんにく、もやし にんにく、しょうが だいこん	585 27.1 19.2 2.3
9 木	こめ、むぎ あひら、でんごん ごまあひら ほろもめ	ひなたに とら ぎょうにやう	にんにく、はくさい たけのこ、もやし ごま、な、バナナ たまねぎ	523 20.3 14.9 1.8
10 金	パソ、じゃがいも マヨネーズ オリーブオイル あひら	ツナ、たいげ チーズ、とら ベーコン ぎょうにやう	ごぼう、キャベツ にんじん たまねぎ みかん	555 23.8 23.9 2.6
13 月	こめ せとら でんごん	さばのひも あひらあけ たまご、わかめ ぎょうにやう	ごま、な、たまねぎ もやし みかん にんじん	605 26.1 26.6 2.4
14 火	パソ、バター あひら、こめ じゃがいも せとら	ひなたに チーズ しょうが、わかめ ぎょうにやう	たまねぎ、グリンピース にんじん、ホーロー トナビル、みかん キャベツ	606 25.0 21.5 2.8

都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

★11がつの、きょうしゅうもくもくひょう★

すききらいなくらべられるようにしよう!!

15 水	16 木	17 金	20 月	21 火	22 水	24 金	27 月	28 火	29 水	30 木
ソフトめんごもくあんかけ せつまいものアモロがらぬ 牛乳	しらすごはん(湘南5マイル) とりにくとたいげのうまに みろしる、牛乳	4キノンライス まめとやさいのスープ くだもの(バナナ)・牛乳	ごはん(のびさわしんまい)☆ きんめだいのてりやき やさいのごまあえ みぞれじる、牛乳	サンダーパン ハンバーグ こむぎもち ほくさいとたまごのスープ・牛乳	サンマーマン(ホッラーメン) あげぎょうざ(ひつひつ) ブルーン・牛乳(五風)	ひきよせおこわ(11月24日ば 和食の日!!) ひごうまめ よしのじる、牛乳 和食の献立	ごはん(のびさわしんまい)☆ さわらのごまみそかけ ゆでやさい ひじきいりかきたまじる、牛乳	チリコンカーンサンド(セルフ) コーンチャウダー くだもの(バナナ)・牛乳	ソフトめんぎつねうどん やさいのマヨネーズやき 牛乳	ごはんカレーライス ブロッコリーのゆずしょうゆあえ くだもの(みかん)・牛乳
ソフトめん あひら、せとら でんごん、アモロ ごま、せとら あひら じゃがいも	こめ、むぎ ごま、せとら あひら じゃがいも	こめ、むぎ あひら、マルマホ じゃがいも	こめ、せとら せとら、でんごん ナリさま ごま	パン、でんごん せとら じゃがいも あひら	ホットマン あひら、せとら でんごん ごまあひら、せとら	こめ、せとら せとら くり でんごん	こめ あひら せとら でんごん、ごま	ソフトめん せとら じゃがいも マヨネーズ	ソフトめん せとら じゃがいも マヨネーズ	こめ、むぎ あひら バター ごま
ひなたに えび、あひら ぎょうにやう	しょうめんじゆ とりにく、あひらあけ たいげ、わかめ ぎょうにやう	ひなたに しょうめんじゆ ウインナー ぎょうにやう	きんめだひ ひなたに ぎょうにやう	ハンバーグ ベーコン たまご ぎょうにやう	ひなたに ぎょうにやう	ひなたに だいご、とら あひらあけ ぎょうにやう	せねら、たまご ひじき とら ぎょうにやう	ひなたに なまこ あひらあけ、ハム ぎょうにやう	ひなたに なまこ あひらあけ、ハム ぎょうにやう	ひなたに チーズ、しょうが、わかめ ぎょうにやう
にんにく・しめじ しょうが、はくさい にんじん、もやし たまねぎ	しょうが、えのきたけ なまあけ にんじん たまねぎ	たまねぎ、にんにく にんじん、セロリ マッシュルーム、パセリ グリンピース、バナナ	しょうが、にんにく はくさい、しめじ にんじん、ごま だいこん、なまあけ	にんにく たまねぎ はくさい パセリ	にんにく、もやし、にんじん しょうが、キャベツ にんじん、なまあけ たまねぎ、ポテト	ごぼう、たけのこ にんにく、なまあけ しめじ、ごま えんめい	しょうが、たまご なまあけ、ごま キャベツ にんじん	にんにく、ホーロー なまあけ ごま せやんげん	にんにく、ホーロー なまあけ ごま せやんげん	にんにく、たけのこ しょうが、エリンギ たまねぎ、ポテト にんじん、わかめ
697 25.3 16.7 2.6	562 27.4 16.4 2.4	541 20.6 13.3 2.2	558 27.4 16.9 1.9	640 29.8 28.0 2.8	673 28.3 17.4 2.7	554 25.8 16.0 2.1	568 29.2 19.1 1.6	603 25.0 20.0 2.4	646 27.7 19.6 2.9	617 21.3 17.9 2.0

