


# 11月 こんだてよていひょう

藤沢市立善行小学校

- ・物資の都合により、献立及び使用食材を変更することがあります。
- ・油は「米油」「ごま油」「オリーブ油」、砂糖は「きび砂糖」「黒砂糖」を使っています。
- ・スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」等でとっています。
- ・「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしよでんぶんです。

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)	塩分 (g)	
1 金	ソフトフランスパン かぼちゃのグラタン キャベツとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎ こ パンこ	ベーコン とりに く しろいんげん まめとうにゅう チーズ ちりめん じゃこぎゅう にゅう	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ パセリ キャベツ	570	24.3	23.5	2.5
5 火	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい きのこじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さ とう かたくり こ ごま さとい も	さわら みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ もやし にんじん こんにやく まいた け しめじ えのきだけ	592	29.6	19.8	1.7
6 水	かたやきそば フルーツみつまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすらたまご え び あさり あかえんどうま め	にんじん たまねぎ だけのこ もやし キャベツ パインかん みかんかん おうとうかん かんて ん	618	23.7	25.7	2.3
7 木	ざっくくごはん ししゃものひもの いとこんぶのいために ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ むぎ きび ごま ごまあぶら さと う あぶら さとい も	ささげ ししゃも こんぶ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん だいこん しめじ えのきだけ ながね ぎ	529	22.9	16.7	2.6
8 金	ツナとごぼうのトースト キャロットポタージュ みかん ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがい も バター こむぎこ	ツナ チーズ とりにく しろいんげんま め だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ みかん	598	24.9	24.8	2.6
11 月	ごはん すきやきに おかかあえ みかん ぎゅうにゅう	こめ 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 ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しらたき しめじ ながねぎ もやし あおな みかん	595	24.8	15.1	1.8
12 火	そぼろごはん どさんこじる バナナ 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 ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ バナナ	627	23.7	18.8	2.1
13 水	ソフトめんしろごまタンタンうどん さつまいものアーモンドがらめ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶ ら さとう かたくり こ ごま ラーゆ さつまいも アーモンド	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	706	25.1	21.7	2.0
14 木	ごはん さけのてりやき だいずのごもくに かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	さけ ぶたにく だいず とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん こんにゃ く たまねぎ あおな	656	35.5	24.0	2.2
15 金	ハンバーグサンド(セルフ) ゆでやさい まめのポタージュ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎ こ	ハンバーグ とりにく しろいんげんま め だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ パセリ	686	31.9	31.4	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 (病気をふせぐ) 緑 	エネルギー (kcal)			
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
18 月	ごはん おでん(ウィンナー)(新) やさいのからししょうゆあえ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	こんぶ ちくわさ つまあげ なまあげ ウィンナー うすら たまご ちりめん じゃこぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにゃく こまつな キャベツ	566	22.8	19.2	1.9
19 火	こめこロールパン シーフードグラタン キャベツとハムのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎ こ マカロニ パン こ	ベーコン とりに く しろいんげんま め ぎゅうにゅう え び ぼたて チー	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ バナナ	688	33.1	26.7	2.6
20 水	サンマーメン(ホットラーメン) あげぎょうざ みかん ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら 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 キャベツ な がねぎ いら みかん	680	27.8	16.7	2.6
21 木	チキンライス まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶ ら じゃがいも マカロニ	とりにく しろいんげんま め ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリ パセリ バナナ	565	20.2	15.2	2.0
22 金	ふきよせおこわ ぶどうまめ さつまじる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう くり さ つまいも	とりにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ えだまめ だいこん こんにゃ く ながねぎ	592	24.7	16.6	2.2
25 月	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 みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんま め チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ブロッコリー ゆず みかん	632	21.1	18.5	2.0
26 火	ごはん ふりかけ なまあげとやさいのそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶ ら じゃがいも さとう かたくり こ	かつおぶし ちり めんじゃこのり ぶたにく なまあ げ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし えのきだけ ながね ぎ	597	26.1	18.6	2.3
27 水	けんちんうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとい も かたくりこ さとう ごま	とりにく あぶら あげ だいず こうや とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	683	31.2	20.6	2.6
28 木	ツアファン アーモンドフィッシュ ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あ ぶら ごまあぶら アーモンド さと う ごま はるさめ かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ はくさい もやし	560	26.2	19.2	2.2
29 金	くろパン かじきのマヨネーズやき こふきいも むらくもスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも かたくりこ	かじき とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ あおな しょうが	637	34.3	27.0	2.7

