

11月 こんだてよていひょう

藤沢市立高砂小学校 (15)

11月の給食目標 かんしゃして食べよう

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) 糖質(g) 塩分(g)	さんこう
1月	藤沢産新米ごはん ちくぜんにおかかあえ 牛乳	米 油 じゃがいも さとう	とり肉 大豆 ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにやく さやえんどう もやし あおな	588 22.3 13.8 1.8	ふっくらつやつやの藤沢産新米はこの時期のごちそう!
2月	げんまいパン さけのパンこやき ジュリアンスープ 牛乳	パン マヨネーズ パンこ じゃがいも 油	さけ チーズ ベーコン 牛乳	パセリ にんじん 玉ねぎ キャベツ	722 32.4 31.9 2.8	千切り野菜がたっぷり入ったジュリアンスープ☆
4月	てんどん(いか・湘南かきあげ) みそ汁 牛乳	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 さとう	いか 卵 大豆 しらす あさり とうふ みそ わかめ 牛乳	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし	658 25.6 20.8 2.6	片瀬漁港で水揚げされた新鮮な湘南しらす♪
5月	ソフトめんカレーなんばん はなやさいのサラダ バナナ 牛乳	ソフトめん さとう 片栗粉 油	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ あおな ブロッコリー カリフラワー バナナ	621 23.9 12.6 2.7	花野菜はブロッコリーとカリフラワー★
8月	ごはん ししゃものひもの 大豆のごもくに みぞれ汁 牛乳	米 麦 さとう さといも 片栗粉	ししゃも ぶた肉 大豆 とり肉 牛乳	ごぼう にんじん こんにやく 大根 しめじ こまつな 長ねぎ	563 22.2 15.1 1.9	11月8日は「いい歯の日」!よくかんで食べよう☆
9月	セサミトースト ぶた肉とやさいのスープに バナナ 牛乳	パン マーガリン さとう ごま 油 じゃがいも	ベーコン ぶた肉 牛乳	セロリ 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース バナナ	623 22.5 23.5 2.2	ねりごまとすりごまを使ったトーストです
10月	ちゅうかどん わかめと長ねぎのスープ ブルー 牛乳	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま	ぶた肉 うずら卵 えび とうふ わかめ 牛乳	しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ だけのこ 長ねぎ さやえんどう ブルー	583 22.4 15.4 2.5	具たくさん中華丼。栄養満点です!
11月	ごもくごはん いもに みかん 牛乳	米 麦 さとう さといも	とり肉 ぶた肉 牛乳	ごぼう にんじん しめじ だけのこ グリーンピース こんにやく 長ねぎ みかん	557 20.0 13.3 1.9	食へのこししうへ 17日、18日を除く
12月	ソフトめんチャンポン 大豆とこざかなのあげに 牛乳	ソフトめん 油 片栗粉 さとう ごま	ぶた肉 えび かまぼこ 大豆 かえりじゃこ 牛乳	にん肉 しょうが にんじん しめじ はくさい もやし 長ねぎ さやえんどう	631 31.3 15.8 2.2	
15月	しゃきしゃきそぼろどん りきゅう汁 みかん 牛乳	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま	とり肉のり 油あげ みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ きりぼし大根 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ みかん	598 21.1 16.4 1.9	

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) 糖質(g) 塩分(g)	さんこう
16日	ハンバーグサンド ABCスープ バナナ 牛乳	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ バナナ	643 28.2 22.8 2.8	食へのこししうへ 17日、18日を除く
17日	あいがも米ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい ひじきスープ 牛乳	米 さとう ごま ごま油 片栗粉	さば ベーコン ひじき とうふ 卵 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん こまつな	649 29.4 23.3 1.8	
18日	大根カレーライス ブロッコリーのゆずしょうゆあえ みかん 牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉	ぶた肉 チーズ 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 エリンギ ブロッコリー ゆず みかん	622 20.4 18.4 2.0	
19日	みそラーメン あげぎょうざ 牛乳	ホットラーメン 油 さとう 片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮	ぶた肉 みそ わかめ 牛乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ コーン もやし 長ねぎ キャベツ さやえんどう くら	655 27.5 17.0 2.8	
22日	藤沢産新米ごはん かじきのステーキ ゆでやさい かきたまスープ 牛乳	米 バター 片栗粉 油 じゃがいも	かじき ベーコン とり肉 卵 牛乳	にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	632 30.6 18.6 2.0	
24日	ふきよせおこわ しょうゆ豆 よしの汁 牛乳	米 もち米 さとう くり 片栗粉	とり肉 青大豆 油あげ とうふ 牛乳	ごぼう にんじん しめじ えだまめ だけのこ 長ねぎ あおな	588 25.8 15.7 2.4	今日は「和食の日」季節を感じる栄養バランスのとれた食事です
25日	いためビーフン こまつなケーキ みかん 牛乳	油 ビーフン ごま油 小麦粉 さとう パター アーモンド	ぶた肉 おから 卵 豆乳 牛乳	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ さやえんどう こまつな みかん	648 21.5 25.6 1.8	小松菜、豆乳、おからが入ったヘルシーなパンケーキです★
26日	ジャンバラヤ あさりのチャウダー バナナ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	ベーコン ウィンナー 白いんげん豆 あさり 脱脂粉乳 牛乳	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ バナナ	700 25.5 22.3 2.3	ウィンナーとトマトが入ったちょっとスパイシーなごはん
29日	きのこカレーライス キャベツとベーコンのソテー 牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉	ぶた肉 チーズ ベーコン 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	637 22.3 20.9 2.4	きのこたっぷり秋のカレーライス♪
30日	ミルクパン あげじゃがいもとハムのソテー 卵とチーズのふわふわスープ バナナ 牛乳	パン 油 じゃがいも パンこ	ハム とり肉 卵 チーズ 牛乳	パセリ にんじん 玉ねぎ バナナ	647 26.5 22.7 2.8	卵、粉チーズ、パン粉でふわふわ卵を作りませう☆

※ 都合により献立内容を変更する場合があります。