

11月 こんだてよていひょう

＊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（病気をふせぐ）緑	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
2 月	くろパン しろいとだらのこうそうパンこやき ゆでやさい ミネストローネ　牛乳	パン あぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも さとう マカロニ	しろいとだら チーズ ベーコン とりにく しろいんげんまめ 牛乳	にんにく キャベツ にんじん セロリ たまねぎ トマト グリンピース	602 33.7 19.8 2.4
4 水	ソフトめんとうにゅうチャンポン だいがくいも 牛乳	めん あぶら さつまいも さとう ごま	ぶたにく かまぼこ えび みそ とうにゅう 牛乳	しょうが にんにく にんじん しめじ はくさい コーン もやし	694 26.4 16.6 2.2
5 木	ツナとごぼうのトースト あさりのチャウダー バナナ　牛乳 いい歯の日	パン あぶら マヨネーズ オリーブゆ ごま じゃがいも バター	ツナ チーズ ベーコン しろいんげんまめ あさり だっしふんにゅう 牛乳	ごぼう セロリ たまねぎ にんじん バナナ	640 28.4 27.3 2.5
6 金	ヒレカツカレーライス さんしょくソテー 牛乳 うんどうかい おうえん メニュー	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	ぶたにく チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース コーン えだまめ	682 24.9 23.6 2.2
10 火	かてめし どさんこじる みかん　牛乳 相模原市の郷土料理	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも バター	とりにく みそ あぶらあげ ちくわ ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	ごぼう にんじん しめじ しらたき コーン ながねぎ みかん	570 22.3 18.2 2.4
11 水	ソフトめんきつねうどん まめまめみそまめ 牛乳	めん さとう でんぷん あぶら ごま	ぶたにく なると あぶらあげ だいず こうやどうふ みそ 牛乳	にんじん ながねぎ あおな	734 36.3 24.3 2.9
12 木	ハンバーグサンド（セルフ） 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 ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン バナナ	669 29.8 26.3 2.8
13 金	ちゅうかどん わかめスープ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぶたにく うずらたまご えび とりにく わかめ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ あおな	558 24.3 17.1 2.9

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

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）
16 月	ソフトフランスパン NEW あきやさいのシチュー あおなとしょうなんしらすのソテー 牛乳	パン あぶら さつまいも バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう しょうなんしらす チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ あおな もやし	620 27.8 24.0 2.6
17 火	こうやどうふのそぼろどん NEW とうふスープ みかん　牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん	ぶたにく こうやどうふ とうふ 牛乳	しょうが にんじん えだまめ ながねぎ はくさい みかん	649 29.0 22.2 1.9
18 水	ごはん（ふじさわしんまい） さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでキャベツ むらくもスープ　牛乳	こめ(藤沢産) さとう ごま ごまあぶら でんぷん	さば とりにく たまご 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ えのきだけ たまねぎ あおな	624 30.7 24.3 1.8
19 木	ごはん（ふじさわしんまい） あかうおのてりやき じゃがいものきんぴら きりぼしだいこんのみそしる　牛乳	こめ(藤沢産) ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	あかうお ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	551 27.9 15.6 2.1
20 金	サンマーメン（ホットラーメン） あげぎょうざ プルーン　牛乳 2060こ 手作りします！	めん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく 牛乳	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 にら プルーン	676 28.2 17.7 2.6
24 火	ふきよせおこわ ぶどうまめ さつまじる　牛乳 和食の日	こめ もちごめ さとう くり さつまいも	とりにく だいず とうふ みそ 牛乳	ごぼう にんじん しめじ えだまめ こんにゃく ながねぎ だいこん(藤沢産) ヒロシファームさん	602 25.7 17.5 2.2
25 水	だいこんカレーライス（あいがもまい） ブロッコリーのゆずしょうゆあえ 牛乳 ふじさわランチ	こめ(合鴨米) あぶら バター こむぎこ	ぶたにく (神奈川県産) チーズ 牛乳 ヒロシファームさん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ ゆず だいこん(藤沢産) ブロッコリー(藤沢産)	574 20.2 18.8 2.0
26 木	ロールパン さけのチーズやき こふきいも たまごいりやさいスープ　牛乳	パン じゃがいも でんぷん	さけ チーズ とりにく たまご 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ	654 35.6 30.3 2.5
27 金	ごはん（ふじさわしんまい） ししゃものひもの だいずのごもくに りきゅうじる　牛乳 ふじさわランチ	こめ(藤沢産) さとう ごま	ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげ みそ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん(藤沢産) しめじ ながねぎ こまつな ヒロシファームさん	607 27.1 22.0 2.2
30 月	ハヤシライス キャベツとハムのソテー みかん　牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく ハム 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ みかん	624 21.7 18.8 2.1