11月 こんだてよていひょう

藤沢市立鵠南小学校

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる(エネルギー) 黄	体をつくる(血・肉・骨) 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)
4 水	ソフトめんとうにゅうチャンポン だいがくいも ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さつまいも さとう ごま	ぶたにく みそ とうにゅう かまぼこ えび ぎゅうにゅう	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	ちゅうかどん わかめスープ みかん　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うずらたまご えび とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ はくさい ながねぎ あおな みかん	589 24.4 17.0 2.8
6 金	ツナとごぼうのトースト あさりのチャウダー バナナ　ぎゅうにゅう 11月8日は「いい歯の日」いい歯をつくろう8020運動！	パン マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ツナ チーズ ベーコン　あさり 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 セロリ たまねぎ にんじん バナナ	634 29.9 26.1 2.6
9 月	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ あさり えび ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン	586 25.8 19.2 1.6
10 火	サンドパン ハンバーグ ＡＢＣスープ バナナ　ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン バナナ	651 29.7 24.6 2.7
11 水	ごはん あかうおのてりやき じゃがいものきんぴら みそしる　ぎゅうにゅう 藤沢産新米のごはんです	こめ 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 ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく きりぼしだいこん こまつな	549 27.7 15.5 1.9
12 木	こうやどうふのそぼろどん（新） かきたまじる みかん　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく こうやどうふ とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ あおな みかん	652 30.1 22.8 2.0
13 金	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　ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル マヨネーズ パンこ あぶら　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 ぎゅうにゅう	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	617 34.2 20.5 2.3
16 月	ごはん ししゃものひもの だいずのごもくに りきゅうじる　ぎゅうにゅう 藤沢産新米のごはんです	こめ さとう ごま	ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しめじ ながねぎ こまつな	579 26.5 21.9 2.1
17 火	ソフトフランスパン あきやさいのシチュー（新） あおなとしらすのソテー ぎゅうにゅう	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 チーズ　しらす だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ あおな キャベツ	608 27.5 24.0 2.4
18 水	きつねうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ なると だいず こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ あおな	731 36.2 24.3 2.7

食べのこしらべをやります

※材料の都合で献立を変更することがあります。

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる(エネルギー) 黄	体をつくる(血・肉・骨) 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)
19 木	かてめし どさんこじる バナナ　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも バター	とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく とうふ みそ わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ しらたき コーン ながねぎ バナナ	564 21.6 18.1 2.2
20 金	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい むらくもスープ　ぎゅうにゅう 藤沢産新米のごはんです	こめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	さば とりにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ あおな	615 30.0 23.8 1.8
24 火	ロールパン メルルーサのチーズやき むしじゃがいも やさいスープ　ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル じゃがいも かたくりこ	メルルーサ チーズ とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ	592 34.1 22.8 2.7
25 水	サンマーメン（ホットラーメン） あげぎょうざ プルーン　ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう 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 にら プルーン	679 28.1 18.0 2.3
26 木	ごはん なまあげとやさいのそぼろに いそかあえ ぎゅうにゅう 藤沢産新米のごはんです	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく いりだいず なまあげ のり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし	608 25.8 19.6 1.3
27 金	ふきよせおこわ ぶどうまめ さつまじる ぎゅうにゅう 和食メニュー！11月24日は和食の日	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 こんぶ 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	545 25.2 15.3 2.1
30 月	ごはん　ごましお おでん(ウィンナー) やさいのからしじょうゆあえ ぎゅうにゅう 藤沢産新米のごはんです	こめ ごま さとう じゃがいも	こんぶ なまあげ ウィンナー ちくわ さつまあげ うずらたまご ちりめんじゃこ	にんじん だいこん こんにゃく こまつな キャベツ	567 22.6 19.3 2.0

第45回　ふじさわ市学校きゅうしょくフェア
6年生・6年保護者向け中学校給食試食会



１２月に開催されるふじさわ市学校きゅうしょくフェア内で中学校給食試食会を開催します！

★日時及び会場

①12月6日（日）	１１時～１２時	湘南モールフィル　コミュニティホール1回目
②１２月6日（日）	１２時４５分～１３時４５分	湘南モールフィル　コミュニティホール2回目
③１２月6日（日）	１１時～１２時	湘南台市民センター１回目
④12月6日（日）	１２時４５分～１３時４５分	湘南台市民センター２回目

★対象者

11月14日(土)
10：00～申込開始
※市のHP内リンク先から

①②③④藤沢市立中学校に進学予定の**小学６年生とその保護者**
各回５０食 ※先着順。献立内容等詳細は市のHP内からご確認いただけます。

11月14日(土)
10：00～申込開始
※市のHP内リンク先から

★注意事項
・１申請で3食までとなります。
・申請食数によっては、残りの申請可能数に収まらず、申請が完了しない場合があります。

★問合せ　藤沢市教育委員会学校給食課（０４６６－５０－８２４７）