11月 こんだてよていひょう

2026年11月藤沢市立新林小学校

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)	さんこう
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 ぎゅうにゅう	パン 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	613 34.1 20.0 2.4	ミネストローネは野菜たっぷり！じっくりことこと煮込みます。
4 水	ごはん　藤沢産新米使用予定! なまあげとやさいのそぼろに いそかあえ　ぎゅうにゅう	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 キャベツ もやし	624 26.7 20.7 1.4	いそかあえは、海苔をつかった和えものです。
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　ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル 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 しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅうあさり とうにゅう	ごぼう セロリ たまねぎ にんじん バナナ	645 29.4 27.3 2.6	藤沢産の新米を使用する予定です！ぴかぴかの新米はおいしいよ～！
6 金	ごはん　ししゃものひもの　藤沢産新米使用予定! だいずのごもくに りきゅうじる　ぎゅうにゅう	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 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	613 27.3 22.6 2.2	今月から図書の先生とコラボして「給食メニューが出てくる本の紹介」を↓
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 バター あぶら こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう あさり えび	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	602 25.9 20.8 1.6	献立表の裏に掲載することになりました！どんな本があるかな？↓
10 火	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 かまぼこ えび あさり みそ とうにゅう 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	696 26.5 16.8 2.3	是非是非！図書室を除いて本を手に取って見てくださいね！
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　藤沢産新米使用予定!	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 わかめ みそ ぎゅうにゅう	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 だいこん	550 27.9 15.6 2.2	今月は今日を含めて6回藤沢産の新米を使う予定です。
12 木	ハンバーグサンド(セルフ) 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	650 29.7 24.6 2.7	ABCスープはアルファベットの形のマカロニが入っていますよ！
13 金	こうやどうふのそぼろどん 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	667 30.7 23.5 2.1	高野豆腐のそぼろ丼は新メニュー！感想をおまちしてまーす！！
16 月	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 ごま	ぶたにく うずらたまご えび あさり 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 ながねぎ あおな みかん	594 25.4 16.8 2.9	中華丼には鉄分たっぷりのあさり入り！鉄補給しましょう！
17 火	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 なると あぶらあげ 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	733 36.3 24.3 2.9	おつゆをたっぷり含んだ油揚げは国産大豆使用！おいしいよ！
18 水	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　藤沢産新米使用予定! ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	さば とりにく ひじき 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 あおな	625 30.6 24.4 1.9	鯖のヤンニョムカンジャンかけは大人気の魚メニュー！

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)	さんこう
19 木	ソフトフランスパン あきやさいのシチュー キャベツとツナのいためもの 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 ごまあぶら ごま	ベーコン とりにく しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく キャベツ	635 28.1 25.0 2.6	秋野菜のシチューは新メニュー。秋が旬の野菜がたくさん入っています！
20 金	ふきよせおこわ **和食の日献立** ぶどうまめ さつまじる　ぎゅうにゅう	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 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	602 25.7 17.5 2.2	吹き寄せおこわは落ち葉が吹き寄せる様子を食材であらわしたおこわです！
24 火	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	676 28.2 17.7 2.6	サンマーめんは神奈川が発祥のメニューです。野菜たっぷりですよ！
25 水	だいこんカレーライス **ふじさわランチ** ブロッコリーのゆずしょうゆあえ ぎゅうにゅう **藤沢産新米使用予定！**	こめ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく 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	593 20.6 18.8 2.0	今日はふじさわランチ！お米をはじめ、藤沢産の食材を使用する予定です。
26 木	ロールパン メルルーサのチーズやき こふきいも　やさいスープ ぎゅうにゅう	パン 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	582 34.0 21.8 2.7	メルルーサは深海魚。さっぱりとした白身の魚です。
27 金	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 ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ わかめ 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	584 22.2 18.4 2.4	かてめしは相模原の郷土料理。もともとはお米のかさを増やすために具材を混ぜたのだとか。
30 月	ごはん　ごましお **藤沢産新米使用予定！** 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 **ふじさわランチ**	こめ ごま 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 うずらたまご 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	581 23.6 20.3 2.1	きょうのごはんは藤沢産の「あいがも米」を使う予定です！

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。ご了承ください。
☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」でとっています。
☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。
☆「たまご」は鶏卵　、「かたくりこ」は　ばれいしょでんぷんです。

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

★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
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。

★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。

11月14日(土)
10:00～申込開始
※市のHP内リンク先から