

11月こんだてよていひょう

藤沢市立高谷小学校

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） き	体をつくる（血・肉・骨になる） あか	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） みどり	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
2 月	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　1年生遠足	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 牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし	623 26.9 20.7 1.4
4 水	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 マカロニ マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも さとう	しろいとだら チーズ とりにく 白いんげん豆 牛乳 ベーコン	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 34.2 20.0 2.4
5 木	ごはん ししゃものひもの　3年生社会見学 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 みそ あぶらあげ 牛乳	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	605 27.2 22.0 2.2
6 金	ツナとごぼうのトースト あさりのチャウダー くだもの（バナナ） ぎゅうにゅう　2年生遠足	パン こむぎこ マヨネーズ オリーブオイル あぶら バター じゃがいも ごま	ツナ チーズ ベーコン 白いんげん豆 だっしふんにゅう 牛乳 あさり	ごぼう セロリ たまねぎ にんじん バナナ	645 29.5 27.4 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 バター あぶら こむぎこ	とりにく 白いんげん豆 牛乳 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
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 みそ 豆乳 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
11 水	サンドパン ハンバーグ ＡＢＣスープ くだもの（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 牛乳	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
12 木	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	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 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	550 27.9 15.6 2.1
13 金	こうやどうふのそぼろどん かきたまじる くだもの（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 牛乳	しょうが　にんじん えだまめ たまねぎ あおな みかん	665 30.8 23.5 2.1
16 月	ちゅうかどん わかめスープ くだもの（みかん） ぎゅうにゅう　残食調査	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 あさり 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 みかん	588 25.3 16.2 2.9

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） き	体をつくる（血・肉・骨になる） あか	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） みどり	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
17 火	ソフトめんきつねうどん まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	16日～20日残食調査はじまります	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 だいず みそ こうやどうふ みそ　牛乳	にんじん ながねぎ あおな	732 36.3 24.4 2.9
18 水	ソフトフランスパン あきやさいのシチュー 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 牛乳 とりにく 白いんげんま豆 チーズ しらす だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ あおな	619 27.7 24.1 2.6
19 木	ごはん　ゆでやさい さばのヤンニョムカンジャンかけ むらくもスープ 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 たまご 牛乳	しょうが　あおな にんにく ながねぎ キャベツ たまねぎ	623 30.6 24.3 1.8
20 金	かてめし どさんこじる くだもの（バナナ） ぎゅうにゅう		こめ むぎ あぶら バター さとう ごま じゃがいも	とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ ぶたにく みそ 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 バナナ	584 22.2 18.4 2.4
24 火	サンマーメン 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 さとう かたくりこ ごまあぶら 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
25 水	わかめごはん とりにくとだいずのうまに みそしる ぎゅうにゅう		こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも	わかめ とりにく だいず なまあげ みそ 牛乳	しょうが ながねぎ にんじん だいこん しめじ	579 26.2 19.9 2.2
26 木	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 だいこん こんにゃく ながねぎ	602 25.7 17.5 2.2
27 金	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 牛乳	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
30 月	ごはん　ごましお　4年生社会見学 おでん やさいのからしじょうゆあえ ぎゅうにゅう		こめ ごま さとう じゃがいも	こんぶ 生あげ さつまあげ ウィンナー 牛乳 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	577 23.5 20.1 2.1

※材料の都合で献立を変更することがあります。
※材料名の「あおな」は出荷状況によって「小松菜」「ほうれんそう」を使用します。
※かたくりこはばれいしょでんぷんのことです。



