# 11がつ こんだてよていひょう

藤沢市立大清水小学校

・献立は都合により変更になることもあります。
・でんぷんはじゃがいもでんぷん(片栗粉)、たまごは鶏卵のことです。



| 日<br>曜 | こんだてめい | ねつやちからのもとになる(エネルギーになる)<br>き | からだをつくる(ち・にく・ほねになる)<br>あか | からだのちょうしをととのえる(びょうきをふせぐ)<br>みどり | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | さんこう |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>月 | カレーピラフのクリームソースかけ<br>キャベツとコーンのソテー<br>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 | 601<br>25.9<br>20.8<br>1.6 | 5年生の八ヶ岳 |
| 4<br>水 | 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 | 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 | 623<br>26.9<br>20.7<br>1.4 | 5年生の振替休み |
| 5<br>木 | しょくパン ツナとごぼうのトースト<br>あさりのチャウダー バナナ<br>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 あさり 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 | 645<br>29.5<br>27.4<br>2.6 | ツナとごぼうのトーストはよくかんでたべよう |
| 6<br>金 | ごはん ししゃものひもの<br>だいずのごもくに りきゅうじる<br>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 | 605<br>27.2<br>22.0<br>2.2 | <いいはのひ>よくかんでたべよう！藤沢産の新米です |
| 9<br>月 | ソフトめんとうにゅうチャンポン<br>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 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 | 694<br>26.4<br>16.6<br>2.2 | チャンポンは豆乳が入っていてまろやか |
| 10<br>火 | サンドパン ハンバーグ<br>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<br>29.7<br>24.6<br>2.7 | パンにハンバーグをはさんでたべよう |
| 11<br>水 | ごはん あかうおのてりやき<br>じゃがいものきんぴら みそしる<br>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 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 きりぼしだいこん こまつな | 549<br>27.9<br>15.6<br>2.1 | あいがも米を使っています |
| 12<br>木 | 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<br>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<br>34.2<br>20.0<br>2.4 | ミネストローネは野菜たっぷりです |
| 13<br>金 | こうやどうふのそぼろどん<br>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 | 665<br>30.8<br>23.5<br>2.1 | こうやどうふのそぼろ丼は新メニュー |
| 16<br>月 | きつねうどん(ソフトめん)<br>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 | 732<br>36.3<br>24.4<br>2.9 | <カミカミメニュー>人気のまめまめみそまめ |
| 17<br>火 | ソフトフランスパン<br>あきやさいのシチュー<br>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 だっしふんにゅう ぎゅうにゅう しらす | たまねぎ にんじん エリンギ しめじ あおな | 619<br>27.7<br>24.1<br>2.6 | 秋野菜ののシチューは新メニューです |
| 18<br>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<br>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 ぎゅうにゅう | しょうが にんにく ながねぎ にんじん キャベツ たまねぎ あおな | 624<br>30.7<br>24.3<br>1.8 | 藤沢産の新米によくあうさばのヤンニョムカンジャンかけです |
| 19<br>木 | ちゅうかどん わかめスープ<br>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 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 | 588<br>25.3<br>16.2<br>2.9 | 中華丼には何種類の野菜が入っているかな？ |
| 20<br>金 | かてめし どさんこじる バナナ<br>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 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 | 576<br>22.0<br>18.4<br>2.4 | かてめしはお肉や野菜の入ったまぜごはんです |
| 24<br>火 | ロールパン メルルーサのチーズやき<br>こふきいも やさいスープ<br>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 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 | 569<br>33.6<br>21.8<br>2.7 | メルルーサはタラの仲間の白身魚です |
| 25<br>水 | だいこんカレーライス<br>ブロッコリーのゆずしょうゆあえ<br>ぎゅうにゅう | こめ あぶら 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 | 592<br>20.6<br>18.8<br>2.0 | <ふじさわランチ>大根とブロッコリーが藤沢産の予定です |
| 26<br>木 | ふきよせおこわ ぶどうまめ<br>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 | 593<br>25.4<br>17.3<br>2.2 | <和食の日>和食は栄養バランスばっちりです |
| 27<br>金 | ごはん ごましお おでん<br>やさいのからしじょうゆあえ<br>ぎゅうにゅう | 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 | 577<br>23.5<br>20.1<br>2.1 | 藤沢産新米です。おでんはウィンナーとうずら入り |
| 30<br>月 | サンマーメン(ホットラーメン)<br>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<br>28.1<br>17.7<br>2.6 | サンマーメンは横浜で生まれた料理です |

11月は5年生の八ヶ岳や3年生の市内めぐり、1・2年生の遠足など、楽しみな行事がもりだくさんですね。
寒くなってきた季節には、さつまいもなどの根菜類や、体をあたためるしょうがなど、旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。




裏面に「きゅうしょくフェア」と「和食の日」のお知らせがのっています！
ぜひご覧ください。



# 学校きゅうしょくフェア・中学校給食試食会のお知らせ

## 第４５回　ふじさわ市学校きゅうしょくフェア

日にち：２０２６年１１月２８日(土)～１２月６日(日)

会 場：湘南モールフィル ２階イベント広場　注)昨年度と場所がかわっています
（藤沢市辻堂新町４－１－１）

内 容：児童・生徒の絵画展示（給食の絵「おいしい！たのしい！げんき！」）
栄養士・調理員による小学校給食紹介
長後小学校・八松小学校・
高砂小学校の給食に関する展示
中学校給食紹介
中学校給食試食会（事前予約制・下記参照）




**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
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

★問合せ　藤沢市教育委員会学校給食課
（０４６６－５０－８２４７）