



11月 こんだてよていひょう

藤沢市立長後小学校

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)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)			
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	サンドパン ハンバーグ ころも はくさいとたまごのスー プ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	ハンバーグ ベーコン たまご 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい パセリ	640	29.8	28.0	2.8
2	ソフトめんごもくあんかけ さつまいものアーモンドがらめ ぎゅ うにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ さつまいも アーモンド	ぶたにく えび あさり 牛乳	にんにくしょうが にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし さやえんどう	699	25.4	16.7	2.6
6	ビビンバ わかめとだいこんのスー プ ぎゅうにゅう	こめ むぎこま ごまあぶら さとう ラー油 アーモンド かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく わかめ 牛乳	にんにくしょうが にんじん たけのこ もやし こまつな だいこん あおな	565	23.6	19.7	2.2
7	ごはん(藤沢産新米) ししゃものひもの だいすのごもくに ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さといも	ししゃも ぶたにく だいす とうふ みそ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ だいこん えのきだけ ながねぎ	584	27.2	19.0	2.3
8	ツナとごぼうのトースト バランスパッチリとうにゅうスー プ く だもの(みかん) ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがいも	ツナ チーズ ベーコン だいす とうにゅう 牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ みかん	555	23.8	23.9	2.6
9	かたやしきそば フルーツみつまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすらたまご えび あさり 赤えんどう豆 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ バインかん みかんかん おとうかん かんてん	621	22.8	26.4	2.3
10	ツァイファン ちゅうかとうふスー プ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら はるさめ かたくりこ	ぶたにく とうふ 牛乳	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ はくさい もやし バナナ	537	20.6	14.9	2.1
13	ソフトフランスパン ポークシチュー ぎゅうにゅう キャベツとコーンのソテー くだもの(みかん)	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく チーズ 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース キャベツ みかん	606	25.0	21.5	2.8
14	ごはん(合鴨米) にびたし さばのひもの かんぴょうのだまごとしる ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	さば あぶらあげ たまご わかめ 牛乳	あおな もやし かんぴょう にんじん たまねぎ	615	26.3	26.6	2.4
15	しらすごはん とりすくとだいすのうまに 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	しらす だいす とりにく あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ えのきだけ	573	27.6	16.5	2.4

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)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)			
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
16	サンマーメン あげぎょうざ ブルー 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 さやえんどう キャベツ ながねぎ ら ブルー	675	28.5	17.4	2.7
17	ふきよせおこわ ぶどうまめ よしのじる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう くり かたくりこ	とりにく だいす あぶらあげ とうふ 牛乳	ごぼう にんじん しめじ えだまめ たけのこ ながねぎ あおな	567	20.3	15.2	2.2
20	ごはん(藤沢産新米) さけのてりやき やさしいごまあえ みぞれしる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さといも かたくりこ	さけ とりにく 牛乳	しょうが はくさい にんじん だいこん こんにゃく しめじ こまつな ながねぎ	602	28.8	20.0	1.9
21	ごはん(藤沢産新米) ぶりかけ なまあげとやさしいのそぼろに もすくじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも かたくりこ	ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ とりにく もすく 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん あおな グリーンピース えのきだけ しょうが	602	26.1	19.4	2.4
22	チリコンカーンサンド(セルフ) コーンチャウダー くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン こめ あぶら こむぎこ じゃがいも なまクリーム	ベーコン ぶたにく きんときまめ とりにく 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ コーン バナナ	607	22.8	18.1	2.1
24	だいこんカレーライス ブロッコリーのゆずしょうゆあえ く だもの(みかん) ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく 白いんげん豆 チーズ 牛乳	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 みかん	581	25.7	17.7	2.1
27	ごはん マーボーとうふ もやしナムル ぎゅうにゅう	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく だいす みそ とうふ ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん	627	21.5	17.9	2.0
28	ごはん(藤沢産新米) さわらのごまみそかけ ゆでやさしい かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	さわら みそ ひじき とうふ たまご 牛乳	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ あおな	580	29.5	19.2	1.6
29	そぼろごはん とさんこじる くだもの(みかん) ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター	とりにく たまご とうふ みそ わかめ 牛乳	グリーンピース にんじん ホールコーン ながねぎ みかん	613	25.0	20.4	2.4
30	ソフトめんきつねうどん やさしいマヨネーズやき ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく なると あぶらあげ ハム 牛乳	にんじん ながねぎ あおな さやいんげん コーン	646	27.7	19.6	2.9

*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。



