

11月こんだてよいひょう

藤沢市立御所見小学校



※材料の都合により、献立内容を変更することがあります。

日曜	こんだてめい	黒や力の 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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)	さんこう
1 金	ごほうてんうどん(ソフトめん) スイートポテトふうあまいも ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう こむぎ かたくりこ あぶら パター さつままいも なまクリーム	ふたにく ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ あおな ごぼう	698 21.5 18.1 2.1	スイート ポテト風 あまいも ※量が増え こんだてです
5 火	ごはん (ふじさわのしんまい) かれいのピリからソースかけ いそかあえ みぞれじる ぎゅうにゅう	こめ こむぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	かれい のり とりにく ぎゅうにゅう	ごまつな もやしにんじん だいこん こんにゃく しめじ ながねぎ	613 26.7 16.3 2.0	いそかあえ 新メニュー ※量が増え こんだてです
6 水	ごはん あきやさいのスープカレー さんしょくソテー みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さつままいも バター こむぎ	とりにく 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 なす しめじコーン きやいんげん あかピーマン グリーンピース みかん	668 21.2 18.1 2.1	秋やさいの スープカレー 新メニュー
7 木	ごはん (ふじさわのしんまい) ししゃものひもの だいすのごもくに みそじる ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ししゃも ふたにく だいす みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ	576 23.5 15.9 2.5	11月8日 いい歯の日 じょうぶな歯 をくろう!
8 金	ロールパン いかのこうみやき むしじゃがいも わかめとだいこんのスープ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも かたくりこ	いか ふたにく わかめ 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 あおな	560 28.9 18.4 3.2	いかに 香味焼き ※量が増え こんだてです
11 月	ツナトースト あさりのチャウダー パナナ ぎゅうにゅう	パン さとう マヨネーズ あぶら パター じゃがいも こむぎ	ツナ ベーコン しろういんげん あさり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ にんじん パセリ パナナ	668 28.4 28.2 2.6	この週は 食べのこし らべです
12 火	ごはん なつとう ちくせんに さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	なつとう とりにく だいす ふたにく あぶらあけ ぎゅうにゅう	しょうがごぼう にんじん だいのこ こんにゃく だいこん きやえんどう しらたき かねぎ えのきだけ	623 25.5 18.2 2.3	食べ終わ た後の 食後の 量とを
13 水	そぼろごはん どさんこじる みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とりにく たまごとうふ ふたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ みかん	635 23.9 19.2 2.3	はかります いつもどおり なすべく のこさず
14 木	ごはん (ふじさわのしんまい) かじきのステーキ ゆでやさい よしのじる ぎゅうにゅう	こめ はちみつ バター かたくりこ	かじき とりにく あぶらあけ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ にんじん だいのこ ながねぎ あおな	587 30.5 17.3 1.8	食べまじ よく食べた クラスには すからかん
15 金	トマトラーメン (ホットラーメン) じゃがいものごまいため ぎゅうにゅう	ホットラーメン オリーブオイル バター あぶら さとう ごま じゃがいも	ベーコン チーズ たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト ごまつな しょうが	661 25.4 19.7 2.0	量を さしあげ ます!

日曜	こんだてめい	黒や力の 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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)	さんこう
16 土	あげパン ABCスープ みかん ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ふたにく しろういんげん まめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ みかん	623 20.0 25.3 2.2	GKSで 1位 になった こんだてです
19 火	ごはん (ふじさわのあいがもまい) さわらのてりやき おかかあえ りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま	さわら みそ かつおぶし あぶらあけ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	628 31.1 21.4 2.4	りきゅう 木休汁 なりごまが 入った みそ汁です
20 水	ソフトフランスパン ビーフシチュー キャベツとツナのソテー みかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう パター こむぎ なまクリーム たまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにく しろういんげん まめ チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん マッシュルーム トマトにんにく グリーンピース キャベツ みかん	654 24.9 26.9 2.8	キャベツと ツナのソテー 新メニュー
21 木	ごはん チキンチキンごぼう わかめスープ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん あおな えだまめ たまねぎ だいのこ	610 22.0 19.5 2.4	チキンチキン ごぼう 新メニュー
22 金	ハンバーグサンド やさいスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン さとう かたくりこ	ハンバーグ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ パナナ	630 27.4 25.4 2.9	ハンバーグは 牛肉と だいたいの あひびです
25 月	こめロールパン さけのパンこやき こふきいも はくさいとベーコンのスープ ぎゅうにゅう	パン パン マヨネーズ じゃがいも あぶら	さけ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	はくさい にんじん たまねぎ はくさい	659 32.2 29.6 2.6	お米の粉が 入ったパン いつもの代り どうがうかな?
26 火	ふきよせおこわ にまめ かきたまじる 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 きんときまめ とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	ごぼうにんじん しめじ えだまめ たまねぎ あおな	614 25.8 16.6 2.4	ふきよせおこわ 色づいた落ち 葉を集めた イメージです
27 水	ごはん なまあげとやさいのそぼろに にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも かたくりこ さとう	ふたにく なまあげ あぶらあけ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース あおな もやし	652 27.8 21.0 1.8	生あげ カリッパ 金分などの 栄養たっぷり!
28 木	だいこんカレーライス フロッキーのゆずしょうゆあえ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎ	ふたにく 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 フロッキー ゆず みかん	640 20.8 18.5 2.2	ごしおみで 作られた 大根のフロ ッキーを使 う予定です
29 金	きつねうどん(ソフトめん) やさいのごまあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう ごま なまクリーム こむぎ ビスケット	ふたにく あぶらあけ クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ あおな はくさい レモン	742 26.8 28.2 2.8	バイクドチ ーズ チーズが 入った とてもおいしい