

2020年

11月 こんだてよていひょう

藤沢市立御所見小学校



日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 無や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
4水	きのこカレーライス キャベツとベーコンのソテー 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 チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	だんにくしょうが たまねぎにんじん しめじエリンギ マッシュルーム グリーンピース キャベツ みかん	666 21.9 20.2 2.4	きのこは エリンギ、 しめじ、マッ ルームを入 れず
5木	ごはん(ふじさわのしんまい) ししゃものひもの だいずのごもくに みぞれじる ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも かたくりこ	ぶたにく だいず とりこ 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 こまつな ながねぎ	586 24.8 17.4 2.1	いいは 11月8日 良い歯の日 にちなんで こんだてず
6金	かきたまうどん(ソフトめん) だいがくいも ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ さつまいも あぶら こま	とりこ たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	688 23.5 16.5 2.6	かきたま うどん 野菜も たっぷり
9月	ごはん(ふじさわのしんまい) かじきのかくに ゆでやさしい いもに ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも	かじき ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが こんにゃく ごぼう だいこん しめじ キャベツ ながねぎ	579 27.8 15.1 1.4	「はみ、 というお米 の旨み です」
10火	くろパン さけのパンこゆき 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 マヨネーズ パンこ じゃがいも あぶら	さけ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ はくさい	621 30.4 26.8 2.5	さけの切り 身にパンこ をつけてオー ブで焼きす
11水	ジャンバラヤ あさりのチャウダー パナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン ウィンナー あさり だし ふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ パナナ	653 23.3 22.7 2.6	ジャンバラヤ ちゃんぽん イシャナト 味のこぼん
12木	ごはん ふりかけ まめまめみそまめ とんじる ぎゅうにゅう	こめむぎ こまあぶら かたくりこ さとう さといも	かつおぶしのり ちりめんじゃこ だいずみそ こらやとうふ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	645 27.9 19.9 2.1	かつおぶし やちりめん じゃこで作る 手づくりの汁
13金	アーモンドトースト にくだんごスープ みかん ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン アーモンド こまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご おから ぎゅうにゅう	しょうが みかん にんじん たまねぎ ちやし ながねぎ キャベツ	653 24.3 31.1 2.5	アーモンド トースト 新メニュー
16月	ごはん なつとう だいこんのにつけ どさんこじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう じゃがいも バター	なつとう ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん コーン ながねぎ	601 23.9 17.7 2.1	なつとう 大豆から できひます
17火	サンドパン ハンバーグ ゆでやさしい かきたまスープ ブルー ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ハンバーグ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ブルー	670 29.6 27.9 2.7	ハンバーグ オーブンで やいて、ソース をかけます

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 無や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
18水	ごはん(ふじさわのしんまい) さばのみそに こしよみじる みかん ぎゅうにゅう ごしよみランナ	こめ さとう さといも こまあぶら	みそ さば ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん えのきだけ こんにゃく ながねぎ みかん	662 27.9 21.5 2.1	ごしよみ汁 地域の方 が考えた メニューです
19木	ふきよせおこわ にまめ もすくじる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう くり	とりこ しろいんげん まめ もすく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ えだまめ たまねぎ えのきだけ あおな しょうが	555 20.4 12.7 2.5	にまめ 今日は 白いんげん豆 でイトリ料理
20金	みそラーメン(ホットラーメン) はるまき ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ こま あぶら はるまき はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ たけのこ さやえんどう くら	685 25.2 21.0 2.8	はるまき チゲで パリパリで おいしい!
24火	ごはん(ふじさわのあいがもまい) 湘南和牛の サイコロステーキ(わふうソース) みそじる ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう	ぎゅうにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ たまねぎ	640 26.4 23.5 2.1	しょうなん わふう さいごは ステーキで!
25水	ロールパン メルルーサのチーズゆき メキシカンスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン オリーブオ イル	メルルーサ チーズベーコン とりこ しろいんげん まめ ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにくしょうが にんじん トマト ズッキーニ パナナ	611 33.2 21.4 2.7	メキシカン スーフ ズッキーニ 豆を入れます
26木	ごはん やきのり チキンチキンごぼう むらくもスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう かたくりこ あぶら こま	のり とりこ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ あおな	640 25.0 22.0 2.0	チキンチキン ごぼう 中食料理 のメニュー
27金	きつねうどん(ソフトめん) ひじきととうふのにももの みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう こまあぶら	ぶたにく なると あぶらあげ とうふ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ あおな えだまめ みかん	647 27.2 17.0 2.7	ひじきと とうふのにも 新メニュー
30月	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 みかん ぎゅうにゅう ごしよみランナ	こめ むぎ 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 カリフラワー ゆず みかん	629 20.4 18.4 2.1	ごしよみの 野菜を たっぷり 使います

☆ 材料の都合により、こんだて内容を変更することがあります。

旬の食べ物がたくさん
登場します。秋を味わってね?

みかん さつまいも さといも
だいこん はくさい きのこ
など

ごしよみ汁(1/8(水))
今回が初登場! 地域の方々が
考えた料理です。この時期
おいしい野菜がたっぷり入った
しょうゆ味の汁ものです。