

11月 こんだてよていひょう

藤沢市立天神小学校 (30)



だんだんとおむきもきびしくなる
きせつですね！ バランスのよい食事で
かぜに負けない体をつくりましょう！



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)	さんこう
1 火	かたやきそば フルーツみつめ 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 あかえ んどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこもやし キャベツ パインか ん みかかん おう とうかん かんてん	650 23.5 26.2 2.1	11月 スタート!
2 水	チリコンカーンサンド (セルフ) ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃ がいも マカロ ニ	ベーコン ぶた にく きんととき まめ ぎゅう にゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマトパ セリ マッシュルー ム コーン パナナ	617 23.7 16.2 2.7	
4 金	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい さつまじる ぎゅうにゅう	こめ はちみつ バター かたく りこ さつまい も	かじき とり くとうふ み そ ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ にんじん ごぼう だ いこん こんにやく ながねぎ	614 29.4 15.7 1.8	ふじさわ 新米
7 月	ハヤシライス キャベツとベーコンのソテー しょうなんゴールドゼリー 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 しょうなん ゴ ールドゼリー	ぎゅうにく し ろいんげんま め ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム トマト グリ ンピース キャベツ	727 23.1 22.7 2.3	
8 火	ごはん ごましお ししゃものからあげ だいずのごもくに みぞれじる ぎゅうにゅう	こめ ごまか たくりこ こむ ぎこ あぶら さとう さとい も	ししゃも ぶた にく こんぶ だいず とり く ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こん にやく だいこん しめじ こまつな な がねぎ	704 28.5 22.9 2.6	いい歯 (は)の日 ふじさわ新米 2年連続
9 水	ロールパン ハンバーグ こふきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも か たくりこ	ハンバーグ と りにく ベーコ ン たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	551 20.6 20.5 2.6	1年連続
10 木	カレーなんばん(ソフトめん) やさいのマヨネーズやき みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さ とう かたくり こ じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな さやいんげ ん コーン みかん	683 25.4 16.2 2.7	
11 金	そぼろごはん りきゅうじる バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎさ とう あぶら こま	とりにく たま ご あぶらあげ みそ ぎゅう にゅう	グリーンピース だい こん ごぼう にんじ ん しめじ ながねぎ バナナ	643 22.4 19.9 1.9	
14 月	ごはん ちくぜんに にびたし ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さ とう	とりにく だい す ちりめん じゃこ かつお ぶし ぎゅう にゅう	しょうが ごぼう に んじん だけのこ こ んにやく さやえん どう はくさい もや し	588 22.0 13.8 1.6	ふじさわ 新米
15 火	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさい かんぴょうのたまごとじじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたく りこ こま	さば みそ た まご わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ かんぴよ う にんじん たまね ぎ	649 28.1 22.3 1.7	あいかわ 合鴨米

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)	さんこう
16 水	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン オリーブオ イル マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも こめ こむぎこ なまク リーム	ツナ 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	ごぼう にんじん た まねぎ コーン パセ リ パナナ	706 25.3 25.3 2.5	
17 木	チャンポン(ソフトめん) さつまいものアーモンドがらめ ぎゅうにゅう	ホットラーメ ン あぶら か たくりこ さつま まいも さとう アーモンド	ぶたにく えび あさり かまぼ こ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しめじ は くさい もやし なが ねぎ さやえんどう	714 26.7 15.4 2.3	
18 金	しゃきしゃきそばろどん きのこじる みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎあ ぶら さとう かたくりこ こ ま さといも	とりにく ぶた にく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん こんにやく まいた け しめじ えのきだ け ながねぎ みかん	606 23.1 15.0 1.9	
21 月	ごはん なまあげとやさいのそばろに やさいのこまあえ みかん ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さ とう かたくりこ こま	ぶたにく なま あげ 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 はく さい みかん	697 26.2 20.4 1.4	ふじさわ 新米
22 火	ごはん ふりかけ あじのひもの みそじる ぎゅうにゅう	こめ さとう こま さといも	ひじき ちりめ ん じゃこ あじ とうふ みそ ぎゅうにゅう	かんそうあかしそ ごぼう にんじん だ いこん ながねぎ	553 23.9 14.6 2.3	かながわ ランチ ふじさわ 新米
24 木	ふきよせおこわ しょうゆまめ 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 あお だいず あぶら あげ とうふ ぎゅうにゅう	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	609 26.5 17.8 2.3	わしょく の日 3年連続
25 金	こめこロールパン クリームシチュー やきりんご ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも パ ター こむぎこ なまクリーム さとう	ベーコン とり にく チーズ だっしふん にゅう ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ り んご	701 26.9 29.7 2.6	
28 月	こまつなチャーハン とうふスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎこ ま あぶら あぶ ら かたくりこ	ベーコン しら す たまご ぶ たにく とうふ ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな しょうが にんじん はくさい パナナ	612 22.7 17.0 2.1	
29 火	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 ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター こむぎ こ	ぶたにく しろ いんげんまめ 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	633 20.5 17.7 2.1	ふじさわ ランチ ふじさわ 新米
30 水	くろごまあんパン (セルフ) かんこくそうに みかん ぎゅうにゅう	パン さとう こま しらたま こ こむぎこ	あすき とりに く たまご ぎゅうにゅう	にんじん はくさい しめじ ながねぎ あ おな みかん	583 22.5 16.7 2.4	11月 おわりだね

※状況等により献立を変更することがあります。

※給食当番の白衣は、消毒のためアイロンがけをお願いします。