

11月 こんだてよていひょう

2023年度

藤沢市立天神小学校



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)	さんこう
1水	ごはん ふりかけ なまあげとやさいのそぼろに もずくじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう かたくりこ	ちりめんじゃこ ふたにく なまあげとり にくもずく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんにく グリン ピース えのき だけ あおな しょうが うが	602 26.1 19.4 2.4	ふじさわ しんまい
2木	きつねうどん(ソフトめん) やさいのマヨネーズやき ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう じゃがいも マヨ ネーズ	ふたにく なると あぶら あげ ハム ぎゅうにゅう	にんにく ながねぎ あおな さやい んげん コーン	646 27.7 19.6 2.9	
6月	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 さとう あぶら さとう ごま アーモンド ラー油 かた	ふたにく わかめ かめ ぎゅう にゅう	にんにく しょうが にんにく たけ のこもやし ごま つな だいこん あ おな	570 23.6 20.3 2.2	
7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 ら たまご えび さとう かたく りこ	ふたにく 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	にんにく たまねぎ だけのこもやし キャベツ パインか ん みかんかん おう とうかん かんてん	621 22.8 26.4 2.3	
8水	ごはん ししゃものひもの だいすのこもくに ふたじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さとい も	ししゃも ふたにく だいたく す とうふ みそ ぎゅう にゅう	ごぼう にんにく にんにく こんにゃく だいたく しめじ えの き だけ ながねぎ	584 27.2 19.0 2.3	ふじさわ しんまい
9木	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 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 だいたく す とう にゅう ぎゅう にゅう	ごぼう にんにく たまねぎ キャベ ツ みかん	555 23.8 23.9 2.6	いいは のひ 2年生 えんそく
10金	ツアيفアン ちゅうかとうふスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ もち ごめ あぶら ごま あぶら はるさめ かた くりこ	ふたにく とう ふ ぎゅう にゅう	にんにく たけ のこもやし たま ねぎ はくさい も やし バナナ	537 20.6 14.9 1.8	
13月	ごはん さばのひもの にびたし かんぴょうのたまごとじる 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 ぎゅう にゅう	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	あいがも まい 4年生 校外学習
14火	ソフトフランスパン ポークシチュー キャベツとコーンのソテー 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 こ	ふたにく チーズ しろ いんげん まめ ぎゅう にゅう	たまねぎ にんにく トマト グリン ピース キャベツ コーン みかん	606 25.0 21.5 2.8	
15水	しらすごはん とりにくとだいすのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごめ あぶら さとう じゃがいも	しらす とり にくと だいす あぶら あげ みそ わかめ ぎゅう にゅう	しょうが ながねぎ にんにく 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)	さんこう
16木	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 かた くりこ さつま まいも さとう アーモンド	ふたにく えび あさり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんにく たま ねぎ しめじ はく さい もやし	699 25.4 16.7 2.6	
17金	ごはん きんめだいのてりやき やさいのごまあえ みぞれじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さとい も かたくり こ	きんめだい とり にく ぎゅうにゅう	しょうが はくさい にんにく だい こん こんにゃく しめじ ごま つけ な ながねぎ	573 27.6 17.4 1.9	ふじさわ しんまい
20月	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 だいたく とうふ みそ わかめ ぎゅう にゅう	グリンピース にんにく コーン ながねぎ みかん	607 22.8 18.1 2.1	
21火	サンドパン ハンバーグ こふきいも 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 ぎゅう にゅう	にんにく たまねぎ はくさい パセ リ	641 29.9 28.1 2.8	3年生 校外学習
22水	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 ごめ さとう りかたくり こ	とり にく だ いす あぶら あげ とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんにく しめじ えだまめ だけのこ ながね ぎ あおな	581 25.7 17.7 2.1	わしよ くのひ
24金	チキンライス まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	とり にく しろ いんげん まめ ウィン ナー ぎゅう にゅう	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース にんにく セロリ パセリ バナナ	567 20.3 15.2 2.2	1年生 えんそく
27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 ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ	ふたにく 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 が たまねぎ にんにく だい こん エリンギ ブロッコリー ゆず	593 21.0 17.9 2.0	ふじさわ ランチ
28火	チリコンカーンサンド(セルフ) コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも こめ なまク リーム	ベーコン ふたにく きん ときまめ り にく ぎゅう にゅう	にんにく たまねぎ にんにく トマ ト パセリ コーン バナナ	613 25.0 20.4 2.4	
29水	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい 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 ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ にんにく たま ねぎ あおな	581 29.6 19.2 1.6	ふじさわ しんまい
30木	サンマーメン(ホットラーメン) あげぎょうざ ブルー 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	ふたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ なら ブルー	675 28.5 17.4 2.7	

※ 材料などの都合により献立を変更することがあります。

※ 給食当番の白衣は共有で使用するため、あまり香りの強い洗剤・柔軟剤等で洗濯をお願いいたします。また、消毒のためアイロンがけをお願いいたします。