



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)			
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		
1	金	チキンライス	野菜スープ 海草サラダ		ごはん じゃが芋 なたね油 バター 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし きゅうり コーン 生マッシュルーム パセリ	784 32.8 296		
4	月	ごはん	豚肉の角煮 小松菜の香味和え さつまいも汁		ごはん さつまいも 黒砂糖 白ごま 砂糖 ごま油 なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	もやし こんにゃく 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ 人参 にんにく	878 39.0 412		
5	火	カレー南蛮	大学芋 辛子和え		袋入り地粉うどん さつまいも 砂糖 小麦粉 なたね油 バター 黒ごま	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 もやし 長ねぎ 人参	896 29.5 405		
6	水	ごはん	鶏肉とうすら卵のさっぱり煮 しっとりふりかけ かぶりみそスープ		ごはん 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 鶏肉 うすら卵 生揚げ 白みそ ベーコン 花かつお ちりめんじゃこ	かぶ キャベツ こんにゃく 人参 万能ねぎ にんにく	794 39.5 390		
7	木	ガーリックトースト	コンキリエのシチュー シャキシャキサラダ		じゃが芋 パケット バター シェルマカロニ オリーブ油 小麦粉 なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリー ム	玉ねぎ キャベツ コーン 水菜 きゅうり 人参 にんにく	762 26.5 390		
8	金	カレーそばごはん	秋野菜のスープ ヨーグルト		ごはん 里芋 砂糖 ごま油 なたね油	牛乳 ヨーグルト 豚肉 ベーコン	玉ねぎ かぶ コーン 本しめじ 人参 万能ねぎ にんにく	805 39.8 370		
11	月	まいたけごはん	栗と鶏肉の煮物 みそ汁		ごはん 栗甘露煮 でん粉 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	大根 まいたけ 長ねぎ 本しめじ 人参 ごぼう 根生姜	891 35.6 310		
12	火	豚肉丼	豆腐のピリ辛スープ チョレギサラダ		ごはん 砂糖 なたね油 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 鶏 肉	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ 小松菜 人参 きゅうり 根生姜 にんにく	805 36.6 377		
13	水	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵			ツイストパン 砂糖 なたね油 オリーブ油 バター	牛乳 鶏肉 うぐいすきなこ サワークリーム	玉ねぎ トマト キャベツ 生マッシュルーム 人参 きゅうり コーン せん茶 にんにく	829 36.2 317		
		さやま茶揚げパン	鶏肉のプロヴァンス風 フレンチサラダ							
13	水	黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢			お茶マーブル食パン 砂糖 なたね油 オリーブ油 バター	牛乳 鶏肉 サワークリーム	玉ねぎ トマト キャベツ 生マッシュルーム 人参 きゅうり コーン にんにく	728 34.9 317		
		お茶マーブルパン	鶏肉のプロヴァンス風 フレンチサラダ							
14	木	塩ちゃんこラーメン	りんご蒸しパン 華風サラダ		ホットラーメン 蒸しパンミックス バター 春雨 ごま油 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	キャベツ もやし りんご缶 チンゲン菜 人参 長ねぎ にんにく 根生姜	898 35.5 372		
15	金	カレーライス	切干大根のハリハリ漬け		麦ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ きゅうり 人参 切干大根 にんにく 根生姜	840 28.4 317		
18	月	ビビンバ	わかめスープ		ごはん 砂糖 白ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	小大豆もやし ほうれん草 人参 万能ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく	783 33.9 283		
19	火	ぶどうパン (バター)	タンドリーチキン ジュリエヌスープ		ぶどうパン バター なたね油	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	847 38.9 325		
20	水	ごはん	★塩肉じゃが カミカミつくだ煮 ごまみそ和え		ごはん じゃが芋 塩麹 白ごま 砂糖 なたね油	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 白みそ 花かつお 刻み昆布	玉ねぎ 小松菜 白滝 キャベツ 人参	783 30.1 436		
21	木	天ぷらうどん (秋野菜のかき揚げ)	きゅうりの中華風漬物		袋入り地粉うどん さつまいも 小麦粉 なたね油 でん粉 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉	きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ 人参 まいたけ	864 28.4 297		
22	金	発芽玄米入りごはん	鶏肉のピリットジャン 五目きんぴら もずく汁		発芽玄米入りごはん ごま油 砂糖 なたね油 白ごま でん粉	牛乳 鶏肉 さつまいも かまぼこ 白みそ 赤みそ もずく	白滝 ごぼう 玉ねぎ れんこん 人参 バイン にんにく 根生姜	772 34.3 307		
25	月	ごはん	マーボー豆腐 じゃこの炒り煮 ナムル		ごはん でん粉 砂糖 なたね油 白ごま ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ	長ねぎ もやし 小松菜 人参 たら 根生姜 にんにく	779 39.0 528		
26	火	みそラーメン	アメリカンドック (トマトケチャップ) 春雨のナムル		ホットラーメン ホットケーキミックス 春雨 なたね油 小麦粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 フランクフルト 赤みそ	小松菜 キャベツ コーン 長ねぎ 人参 たら にんにく 根生姜	892 38.9 367		
27	水	みそそばごはん	こんにゃくの炒り煮 山海汁		ごはん バター 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 うすら卵 豚肉 かまぼこ 赤みそ わかめ	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ 人参	801 37.2 330		
28	木	塩味ピラフ	鶏肉の唐揚げ ミネストラスープ		ごはん じゃが芋 でん粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 生マッシュルーム トマト コーン 人参 パセリ にんにく	898 37.3 266		
29	金	バターロール	スパゲティミートソース ほうれん草とコーンのサラダ		バターロール スパゲティ なたね油 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 サワークリーム	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 コーン 人参 生マッシュルーム パセリ	880 37.5 322		
給食回数				《21回》				平均栄養量		834
								【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】		【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】
								平均栄養量		828
								【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】		【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】

★マークは新メニューです。 ※都合により献立を変更することがあります。