



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	月	ごはん	ホンシャオ豆腐 じゃこのあめ煮 塩味ナムル		ごはん 砂糖 でん粉 なたね油 ごま油	牛乳 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ 赤みそ	白菜 もやし 小松菜 人参 たけのこ チンゲン菜 長ねぎ 根生姜 にんにく	781 37.0 600
2	火	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵			お茶マーブル食パン じゃが芋 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ トマト 人参 きゅうり	772 28.7 317
		黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢			ツイストパン じゃが芋 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ うぐいすきなこ	玉ねぎ キャベツ トマト 人参 きゅうり せん茶	878 28.6 310
4	木	タンメン	キャラメルポテト 大根の中華風漬物		ホットラーメン さつまいも なたね油 砂糖 バター でん粉 ごま油	牛乳 豚肉	大根 キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 長ねぎ 根生姜 にんにく	896 31.8 322
5	金	ポークハヤシライス	シャキシャキサラダ		ごはん 小麦粉 バター なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 水菜 きゅうり にんにく	827 28.5 322
8	月	さつまいもときのこの 混ぜごはん	★豚肉のみそだれかけ 沢煮椀		ごはん さつまいも でん粉 なたね油 米粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 白みそ 油揚げ 赤みそ	長ねぎ ごぼう 小松菜 人参 本しめじ 干しいたけ にんにく	888 37.4 331
9	火	中華丼	春雨スープ ヨーグルト		ごはん 春雨 でん粉 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 ヨーグルト うすら卵 いか 豚肉 鶏肉	白菜 チンゲン菜 人参 たけのこ 長ねぎ 根生姜	798 36.4 438
10	水	入間野菜たっぷり うどん	笹かまの茶通揚げ 辛子和え		袋入り地粉うどん 里芋 なたね油 小麦粉	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 油揚げ	もやし 小松菜 大根 人参 ごぼう 長ねぎ せん茶	868 33.8 366
11	木	ドライカレーサンド	さつまいものクリーム煮 フレンチサラダ		カレー風味パンスライス さつまいも 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 本しめじ きゅうり トマト りんご パセリ にんにく 根生姜	879 36.0 400
12	金	ツナそぼろごはん	こんにゃくの炒り煮 みそ汁		ごはん 白ごま 砂糖 なたね油	牛乳 ツナ 油揚げ 赤みそ 白みそ	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 キャベツ 人参 かんぴょう 根生姜	767 27.5 362
15	月	ちらし寿司	いかのかりん揚げ すまし汁		酢めし でん粉 なたね油 砂糖 米粉	牛乳 いか 鶏肉 うすら卵 油揚げ わかめ	たけのこ 小松菜 人参 れんこん かんぴょう 干しいたけ	890 37.4 346
16	火	五目旨煮そば	お茶入り蒸しパン 春雨のナムル		ホットラーメン 蒸しパンミックス 春雨 でん粉 バター なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 焼豚 ほたて貝柱 甘納豆	小松菜 チンゲン菜 たけのこ 人参 根生姜 にんにく 干しいたけ せん茶	843 32.5 376
17	水	ごはん	豚肉の生姜焼き 五目ビーフン もずく汁		ごはん ビーフン なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ 白みそ 赤みそ もずく	キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ にら 根生姜	801 39.1 284
18	木	バターロール	★魚のさやま茶ソース焼き 白菜のクリーム煮 海藻サラダ		バターロール 小麦粉 バター なたね油 パン粉 砂糖 ごま油	牛乳 ホキ 鶏肉 生クリーム 白みそ 粉チーズ わかめ	白菜 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 コーン 人参 本しめじ きゅうり せん茶	899 38.2 446
19	金	ごはん	おでん じゃこの炒り煮 小松菜の香味和え		ごはん じゃが芋 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 うすら卵 揚げボール 焼きちくわ ちりめんじゃこ 結び昆布	大根 もやし 小松菜 こんにゃく 人参 長ねぎ にんにく	760 31.7 441
22	月	かてめし	鯖文化干し 山海汁		ごはん 砂糖 なたね油	牛乳 鯖 うすら卵 油揚げ かまぼこ わかめ	大根 ごぼう 長ねぎ 人参 干しいたけ	791 34.2 343
24	水	ほうれん草 チャーハン	鶏肉の南蛮漬け わかめスープ		ごはん でん粉 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 焼豚 わかめ	コーン 長ねぎ ほうれん草 人参 万能ねぎ 根生姜 干しいたけ	868 32.8 282
25	木	うどんすき	きなこ団子 ツナと野菜のごま酢和え		袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 ツナ きな粉	白菜 ほうれん草 長ねぎ 人参 本しめじ 切り干し大根 干しいたけ	875 38.7 392
26	金	小江戸カレーライス	手作り福神漬け		ごはん さつまいも 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ 大根 人参 きゅうり れんこん にんにく 根生姜	812 23.1 308
29	月	ビビンバ	白菜スープ		ごはん 春雨 砂糖 白ごま なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	白菜 小大豆もやし ほうれん草 人参 長ねぎ にんにく	819 37.1 308
30	火	ごはん	里芋のそぼろ煮 しっとりふりかけ みそ汁		ごはん 里芋 じゃが芋 白ごま 砂糖 なたね油 でん粉	牛乳 鶏肉 さつまいも 赤みそ 白みそ ちりめんじゃこ 花かつお わかめ	玉ねぎ こんにゃく 人参	792 31.2 323
給食回数				《20回》	平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】			831 33.7 365
					平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】			837 33.7 365

★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。

11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』
今月の給食には、地場産物が多く使われています。



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。新鮮でおいしい地域の食材をいただきましょう！