

## 令和7年11月分 学校給食献立予定表

藤沢南小学校

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)		
4	火	かんしょごはん	いかのかりんあげ みそしる		せいはくまい むぎ さつまいも なたねあぶら さとう でんぶん こめこ	とりにく ぎゅうにゅう いか みそ	にんじん ごぼう ほんしめじ ほししいたけ だいこん ながねぎ えのきたけ	609 25.0 277
5	水	フレッシュロール	ポパイスパゲティ フレンチサラダ		フレッシュロール スパゲティ オリーブゆ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう ほんしめじ にんにく きゅうり きゅべつ コーン	606 21.9 301
6	木	ごはん	ホンシャオどうふ だいすとこざかなのごまがらめ ナムル		ごはん なたねあぶら さとう こまあぶら でんぶん しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ だいす かえりにほし	にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ちんげんさい ねしょうが ながねぎ もやし こまつな	647 29.7 544
7	金	おちゃマーブル しょくパン	はくさいのクリームに グリルやさい		おちゃマーブルしょくパン なたねあぶら バター こむぎこ さつまいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	はくさい ちんげんさい たまねぎ にんじん ほんしめじ エリンギ コーン	679 24.1 371
10	月	ねぎしおぶたとん	セロリとこんにゃくのびりからに あおなとはるさめのスープ		ごはん こまあぶら しろ ごま なたねあぶら はる さめ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ ながねぎ にんにく こんにゃく せろり にんじん ねしょうが ちんげんさい きくらげ	604 26.2 305
11	火	うどんすき	きぬかつぎ ツナとやさいのごまざえ		ふくろいりじごなうどん さといも しろごま さとう	とりにく やきどうふ ぎゅうにゅう ツナ	ほししいたけ はくさい にんじん ながねぎ えのきたけ ゆず きりぼしだいこん こまつな	603 25.8 382
12	水	さやまちや あげパン	とうふだんごのスープ くだもの		コッペパン なたねあぶら さとう でんぶん はるさめ	うぐいすきなこ とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	せんちや ながねぎ ねしょうが にんじん たけのこ こまつな はくさい みかん	596 23.9 340
13	木	ちらしずし	ささかまのもみじあげ すまじる		せいはくまい さとう なたねあぶら こむぎこ こめこ	とりにく あぶらあげ きざみのり ぎゅうにゅう ささかまぼこ	にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ えのきたけ みずな	605 23.1 286
17	月	ビビンバ	こめこめんのスープ		ごはん こまあぶら なたねあぶら さとう しろごま こめこめん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	ねしょうが にんにく もやし こまつな にんじん ながねぎ ほししいたけ ちんげんさい	625 29.3 330
18	火	こどもパン	やきそば さやまちやゼリーポンチ		こどもパン さとう むしちゅうかめん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゅべつ もやし にんじん せんちや たまねぎ こなかんてん りんごかん パイナップルかん おうとうかん	622 20.7 288
19	水	ごはん	おでん おひたし ゆかりふりかけ		ごはん ジャガイモ さとう しろごま	ぎゅうにゅう やきちくわ むすびこんぶ あげボール うずらたまご	だいこん こんにゃく こまつな もやし ゆかり	603 23.6 343
20	木	いるまやさい たっぷりうどん	ししゃものからあげ きゅべつのうめあえ		ゆでうどん なたねあぶら さといも でんぶん こめこ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ きゅべつ こまつな うめぼし	591 25.3 417
21	金	ツナピラフ	やきフランクフルト やさいスープ		せいはくまい むぎ バター なたねあぶら じゃがいも	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく きゅべつ	600 24.3 257
25	火	ごはん	さばのおろしソースかけ いそのかあえ みそしる		ごはん でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば きざみのり わかめ みそ	だいこん こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ	607 23.7 330
26	水	かふう あんかけそば	にくだんごのもちごめむし くだもの		ホットラーメン でんぶん なたねあぶら ごまあぶら パンこ もちごめ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	はくさい にんじん もやし にら ほししいたけ ねしょうが にんにく たまねぎ みかん	622 29.4 296
27	木	カレーライス	てづくりふくじんづけ		ごはん ジャガイモ なたねあぶら こむぎこ バター しろごま さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう たまねぎ	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが だいこん きゅうり れんこん	632 21.5 275
28	金	きんぴらごはん	のりしおからあげ さつまじる		せいはくまい むぎ なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん こめこ さつまいも	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく あおさ ぶたにく とうふ みそ	にんじん しらたき ごぼう こまつな だいこん ながねぎ	640 28.6 345
給食回数		《17回》		平均栄養量				617 24.6 335

※都合により献立を変更することがあります。