

令和7年11月分 学校給食献立予定表

藤沢東小学校

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)	体の調子を整える(緑)	
4 火	金平ごはん	のり塩から揚げ さつま汁		せいはいくまい こめこ さつまいも でんがん べいりゅうばく なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ あおさ	しらたき だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ	640 28.6 345
5 水	うどんすき	きぬかつぎ ツナと野菜のごま酢和え		じこなうどん さといも しろごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ツナ	ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきたけ にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ ゆず	608 26.2 351
【11月6日】は、11月分給食費引き落とし日です。5日までに残高のご確認をお願いします。							
6 木	ごはん	紅焼豆腐 ナムル だいず こさかな 大豆と小魚のごまがらめ		ごはん なたねあぶら さとう でんがん しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず かえりにぼし あかみそ	はくさい もやし ちんげんさい こまつな たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ ねしろうが	647 29.7 544
7 金	焼き鳥丼	豚汁		むぎごはん さといも さとう なたねあぶら でんがん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく あかみそ あぶらあげ	ながねぎ ごぼう こんにゃく にんじん だいこん	606 28.9 309
10 月	【開校50周年お祝い献立】			せいはいくまい さとう でんがん なたねあぶら こめこ	ぎゅうにゅう いか とりにく うずらたまご あぶらあげ かまぼこ わかめ やきのり	れんこん たけのこ にんじん ながねぎ レモン ほししいたけ こなかつてん せんちゃ	622 29.1 291
11 火	小江戸 カレーライス	手作し福神漬け		ごはん さつまいも こむぎこ パター なたねあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり ほうれんそう れんこん ねしろうが にんにく	629 21.1 291
12 水	華風 あんかけそば	肉団子のもち米蒸し だいこん ちゅうかうつけもの 大根の中華風漬物		おドラフ なたねあぶら もちめ パンこ でんがん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	だいこん はくさい たまねぎ もやし にんじん にら だいこんば ほししいたけ ねしろうが にんにく	595 29.1 291
13 木	ねぎ塩豚丼	ブロッコリーとキャパツのごま醤油 あおな はるさめ 青菜と春雨のスープ		ごはん はるさめ ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ブロッコリー きゃべつ ちんげんさい たまねぎ ながねぎ にんじん きくらげ ねしろうが にんにく	611 27.5 304
15 土	まる 丸パン	焼きそば ヨーグルトポンチ		むしちゅうかめん まるパン さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう プレーンヨーグルト ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし たまねぎ りんごかん パイナップル おうとうかん にんじん	604 21.8 319
18 火	かやくごはん	笹かまのもみじ揚げ すまし汁		せいはいくまい さとう なたねあぶら べいりゅうばく こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ささかまぼこ とうふ とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん えのきたけ みずな ほししいたけ	585 23.1 292
19 水	入間野菜 たっぴりうどん	ししゃもの唐揚げ からしあ 辛子和え		ゆでうどん さといも なたねあぶら でんがん こめこ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	587 24.1 424
20 木	さやま 茶揚げパン	とうふ団子 豆腐団子のスープ みかん		ツイストパン なたねあぶら さとう はるさめ でんがん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うぐいすきなこ とりにく	みかん はくさい こまつな にんじん たけのこ ながねぎ ねしろうが せんちゃ	628 23.6 338
21 金	ごはん	おでん おひたし ゆかりふりかけ		ごはん じゃがいも しろごま さとう	ぎゅうにゅう あげがーる はなかつお うずらたまご やきちくわ むすびこんぶ	だいこん もやし こんにゃく ほうれんそう ゆかり	604 23.7 319
25 火	わかめとしらす のごはん	チキンごぼう 真汁		せいはいくまい でんがん べいりゅうばく なたねあぶら しろごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう だいず しろみそ しらすぼし あぶらあげ あかみそ わかめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな ながねぎ	647 26.9 357
26 水	塩バニラ トースト	肉みそパンネ フレンチサラダ		ペンネマカロニ しよくパン パター さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	きゃべつ コーン きゅうり ながねぎ にんじん ばんのうねぎ ほししいたけ にんにく ねしろうが	592 24.1 284
27 木	五目 あんかけそば	狭山茶ゼリーあんみつ		むしちゅうかめん さとう でんがん ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく あずき	たまねぎ もやし りんごかん おうとうかん パイナップル たけのこ にんじん ちんげんさい ねしろうが ほししいたけ こなかつてん せんちゃ にんにく	634 25.1 284
28 金	ごはん	鯖のカレーみそ煮 いも 磯の香和え かき卵汁		ごはん さとう くろざとう でんがん	ぎゅうにゅう さば たまご かまぼこ しろみそ きざみのり	ほうれんそう えのきたけ こまつな にんじん ねしろうが	612 28.0 299
給食回数				《17回》			615
				平均栄養量			25.5
							332

※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です。埼玉県産の食品をたくさん使用します。



ごはん



うどん



牛乳



里芋



チンゲン菜



ほうれん草



小松菜



人参



大根