

令和6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)	
1 金	かんとうめん 広東麺	かぼちゃとチーズの煮しパン だいこん ちゅうかふう漬物 大根の中華風漬物		ホットラーメン こむぎ さとう でんぷん なたねあがら バター ごまあがら	きゅうにゅう ぶたにく むきえび たまご チーズ	だいこん ほくさい もやし ちんげんさい かぼちゃ にんじん だいこんば ねしょうが にんにく きくらげ	619 27.5 364
5 火	キーマカレー	ベーコンとじゃが芋のスープ こんさい 根菜チップス		ごはん じゃがいも なたねあがら こむぎ	きゅうにゅう ぶたにく カナディアンベーコン サワークリーム	たまねぎ とまと にんじん マッシュルーム れんこん ごぼう ひまわり りんご にんにく ねしょうが	618 28.1 273
【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 水	いもまやさい 入間野菜 たつぷりうどん	ししゃもの唐揚げ からしあえ 辛子和え		ゆでうどん さといも でんぷん なたねあがら こめこ	きゅうにゅう ししゃも ぶたにく あがらあげ	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	592 24.0 423
7 木	わかめと しらすのごはん	ちくわの甘辛煮 あまからに 真汁		せいはくまい なたねあがら べりりゅうばく しろごま さとう	きゅうにゅう やきちくわ とうにゅう とりにく だいず しろみそ しらすばし わかめ あがらあげ あかみそ	だいこん ごぼう こんにゃく こまつな にんじん ながねぎ	605 24.1 342
8 金	ココアトースト	パンネミートソース フレンチサラダ		パンネマカロニ しょくパン パター さとう なたねあがら	きゅうにゅう ぶたにく ココア エダムパウダー	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン きゅうり	606 24.6 311
11 月	かんこくふう 韓国風 そばろごはん	スーラータン風スープ だいこん 大根ナムル		ごはん じゃがいも はるさめ さとう しろごま ごまあがら でんぷん なたねあがら	きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	だいこん いとこんにゃく にんじん たまねぎ もやし にら にんにく	619 28.8 290
12 火	ごぼうピラフ	イカのバジル揚げ ウイナーと野菜のスープ		せいはくまい パター じゃがいも でんぷん べりりゅうばく なたねあがら こめこ	きゅうにゅう いか ウイナー とりにく	たまねぎ きゃべつ ごぼう コーン にんじん ねしょうが	611 26.1 264
13 水	ごき 五目 あんかけそば	きやまやさい 狭山茶ゼリーポンチ		むしちゅうかめん さとう でんぷん ごまあがら なたねあがら	きゅうにゅう うずらたまご ぶたにく	たまねぎ もやし パイナップル みかんかん おとうかん りんごかん たけのこ にんじん ちんげんさい ねしょうが ほししいたけ こなかんでん にんにく せんちゃ	601 23.0 278
15 金	しちごさんいらいこんだて 【七五三お祝い献立】 ちらし寿司	むかしのもみじ揚げ すまし汁		せいはくまい なたねあがら こむぎこ こめこ さとう	きゅうにゅう ささかまほこ とりにく どうふ あがらあげ	たけのこ にんじん えのきたけ みずな ほししいたけ	608 23.8 299
18 月	かんしよ 甘藷ごはん	ほっけの唐揚げ みそ汁		せいはくまい さとう さつまいも でんぷん なたねあがら こめこ べりりゅうばく	きゅうにゅう ほっけ とりにく しろみそ あかみそ あがらあげ わかめ	はくさい ながねぎ にんじん ごぼう ほんしめじ ほししいたけ	609 25.1 301
19 火	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	きゅうにゅう とりにく やきどうふ ツナ あかみそ	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	610 26.0 349
20 水	こ江戸 カレーライス	てつく かくしんづ 手作り福神漬け		ごはん さつまいも こむぎこ パター なたねあがら さとう しろごま	きゅうにゅう 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 ねしょうが にんにく	629 21.1 291
21 木	ごはん	ほんしやおうふ 紅焼豆腐 ナムル だいず こそか 大豆と小魚のごまがらめ		ごはん なたねあがら さとう でんぷん しろごま ごまあがら	きゅうにゅう なまあげ ぶたにく たけのこ かえりにほし 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 ねしょうが	649 29.7 545
22 金	くろパン 黒パン	さつま芋のクリーム煮 パリパリサラダ		くろパン さつまいも むしちゅうかめん こめこ なたねあがら バター さとう	きゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ はくさい きゃべつ コーン にんじん ほんしめじ	628 20.4 363
25 月	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	きゅうにゅう あげボール うずらたまご やきちくわ むすびこんが はなかつお	だいこん もやし こんにゃく ほうれんそう ゆかり	605 23.8 320
26 火	きほ だいこん 切り干し大根の 炊き込みごはん	チキンごぼう もずく汁		せいはくまい こめこ べりりゅうばく でんぷん さとう なたねあがら	きゅうにゅう とりにく あがらあげ しろみそ あかみそ もずく	ごぼう にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな きりぼしだいこん ほししいたけ	616 26.3 313
27 水	もやしラーメン	肉団子のもち米煮し 白菜と水菜の漬物		ホットラーメン もちごめ ごまあがら でんぷん パンこ なたねあがら	きゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	もやし はくさい たまねぎ みずな ちんげんさい にんじん ねしょうが にんにく きくらげ	615 28.7 325
28 木	きな粉パン	豆腐団子のスープ ヨーグルト		コッパパン なたねあがら さとう はるさめ でんぷん	きゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく とうふ きなこ	はくさい こまつな にんじん たけのこ ながねぎ ねしょうが	639 27.9 424
29 金	ごはん	さば 鯖のカレーみそ煮 かき卵汁 こまつな 小松菜のひじき炒め		ごはん さとう くろざとう でんぷん なたねあがら	きゅうにゅう さば かまぼこ たまご しろみそ あがらあげ ひじき はなかつお	こまつな ほうれんそう にんじん ねしょうが	618 27.5 333
給食回数		《19回》		平均栄養量			616 25.2 337

※都合により献立を変更することがあります。

〇青空給食について

先月は、青空給食の持ち物のご協力をありがとうございました。天候に恵まれず校庭での開催はできませんでしたが、たて割りクラスで楽しそうに食べている姿が多く見られました。本校を卒業した教育実習生からも、楽しかった思い出として青空給食が記憶に残っているとの話をよく聞きます。来年こそは、秋晴れのもとで開催できることを願います。

給食時には、マナーの観点から(当番活動も含めて)必ずマスクを使用します。給食袋には、マスクを入れていただきますようお願いいたします。

