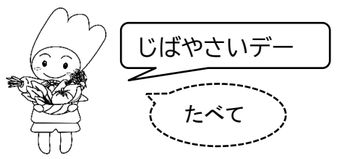
令和６年１１月　給食予定献立表

茅ヶ崎市立松浪小学校

日	こんだてめい	ざいりょうめい あか おもにからだをつくるもの	き おもにねつやちからのもとになるもの	みどり おもにからだのちょうしをととのえるもの	えいようか ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(2020E)(g)	脂質(2020E)(g)	食塩相当量(g)
1(金)	ちくわチャーハン ぎゅうにゅう こうやどうふのてりマヨがらめ ちゅうかスープ	ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう こうやどうふ わかめ	こめ むぎ あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	にんじん ながねぎ ホールコーン グリンピース しょうが もやし メンマ	580	19.6	23.2	2.3
5(火)	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ビーフン ごま	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン あかピーマン きくらげ チンゲンサイ ながねぎ	616	22.2	18.9	1.8
6(水)	くろパン ぎゅうにゅう こまったさんのグラタン やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう チーズ	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ バター パンこ	たまねぎ あおな マッシュルーム にんじん キャベツ ホールコーン パセリ	655	25.5	23.7	2.7
7(木)	ふきよせごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき こうやどうふのみそしる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶり こうやどうふ わかめ みそ	こめ もちごめ さつまいも さとう でんぷん	にんじん ほししいたけ しめじ しょうが たまねぎ ながねぎ あおな	623	25.9	17.9	2.7
8(金)	ごはん ぎゅうにゅう からあげ キムチチゲ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あさり とうふ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ だいずもやし キムチ ながねぎ にら	685	28.0	27.7	1.9
11(月)	ほっかいみそラーメン ぎゅうにゅう だいずとさつまいものかりんとう	ぶたにく ほたて なると みそ ぎゅうにゅう だいず	ホットラーメン ごまあぶら さとう バター さつまいも あぶら でんぷん くろざとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン メンマ にら ながねぎ しょうが にんにく	700	25.4	19.1	2.1
12(火)	ごはん ぎゅうにゅう さけのレモンしょうゆやき さつまじる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	こめ さとう こんにゃく さつまいも	レモン ごぼう にんじん だいこん ながねぎ あおな	590	24.4	15.2	1.9
13(水)	コッペパン ぎゅうにゅう シェパーズパイ スコッチブロス	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　いんげんまめ なまクリーム とうにゅう　ベーコン だいずミート　チーズ とりにく ひよこまめ	パン じゃがいも バター むぎ	たまねぎ にんじん トマトみずに にんにく セロリー キャベツ	635	27.4	24.9	2.9
14(木)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うちまめ わかめ みそ	こめ じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース かぶ かぶは ながねぎ	596	22.9	16.0	1.9
15(金)	ピラフ ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ １４ひきのきのこスープ	ベーコン ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ウインナー とうにゅう	こめ むぎ オリーブオイル こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しめじ えのきたけ マッシュルーム ほししいたけ	636	22.0	20.7	2.9
18(月)	さらうどん ぎゅうにゅう しろはなチーズケーキ	ぶたにく えび いか あさり ぎゅうにゅう チーズ いんげんまめ たまご なまクリーム ヨーグルト	あげめん でんぷん さとう こむぎこ ハードビスケット	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ グリンピース レモン	640	23.1	31.9	1.8

日	こんだてめい	あか おもにからだをつくるもの	き おもにねつやちからのもとになるもの	みどり おもにからだのちょうしをととのえるもの	えいようか ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(2020E)(g)	脂質(2020E)(g)	食塩相当量(g)
19(火)	こだいまいごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのあまから けんちんじる	ぎゅうにゅう　かつお だいず とうふ あぶらあげ	こめ くろまい こむぎこ　でんぷん あぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ あおな	628	24.8	18.9	1.4
20(水)	サンドパン ぎゅうにゅう チリコンカン ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート だいず レンズまめ チーズ ベーコン	パン じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに ホールコーン キャベツ	633	27.2	20.8	2.8
21(木)	わかめごはん ぎゅうにゅう あじのひもの とんじる	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ あおな	591	25.6	19.0	2.9
22(金)	カレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ かながわカラフルサラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう わかめ	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ りんご しょうが にんにく にんじん トマトみずに グリンピース ふくじんづけ レディサラダ キャベツ みずな	706	21.4	23.2	2.5
25(月)	コッペパン ぎゅうにゅう しょうなんゴールドジャム カップソイバーグ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうふ とうにゅう こうやどうふ ベーコン あさり いんげんまめ チーズ	パン しょうなんゴールドジャム さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム パセリ	653	27.6	24.6	2.8
26(火)	ごはん ぎゅうにゅう たちうおのいそべあげ わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう たちうお あおのり ベーコン わかめ たまご	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん ながねぎ	637	21.4	26.0	1.5
27(水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため せんべいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう こんにゃく せんべい ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん もやし にら だいこん ほししいたけ えのきたけ はくさい ながねぎ あおな	596	24.6	17.3	1.6
28(木)	ソフトめんわかめうどん ぎゅうにゅう かきあげ くだもの（みかん）	とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう ちくわ あさり えび ひじき たまご	ソフトめん こむぎこ でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ ほししいたけ みかん	672	26.1	16.8	2.4
29(金)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さば) きりぼしだいこんのソースやきそばふう のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あおさ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも でんぷん	きりぼしだいこん にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ほししいたけ ながねぎ あおな	661	23.6	23.6	1.2

※記載している栄養価は中学年（３・４年生）の値です。低学年は中学年のおおよそ８０％、高学年は
　おおよそ１２０％の栄養価になります。
※都合により献立や材料が変更になることがあります。