11月 こんだてよていひょう♪

令和8年度　相模原市立双葉小学校（給食回数18回）

日曜	こんだて			おもなざいりょうはたらき			エネルギー kcal	しぼう g
	しゅしょく	のみもの	おかず	からだをつくるもと（あか）	からだをうごかすもと（き）	からだのちょうしをととのえる(みどり)	たんぱくしつ g	えんぶん g
4 水	いたくごはん	牛乳	あかうおのにつけ とんじる やさいのごまあえ	ぎゅうにゅう　あかうお ぶたにく　とうふ　みそ	こめ　さとう じゃがいも　こんにゃく あぶら　ごま	しょうが　にんじん　だいこん ながねぎ　キャベツ　もやし	602 28.1	15.3 2.8
5 木	ハヤシライス	牛乳	キャベツとコーンのソテー みかん	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう	こめ　あぶら こむぎこ　マーガリン	たまねぎ　にんじん　にんにく グリンピース　トマトかん キャベツ　コーンかん　みかん	634 20.0	19.0 1.7
6 金	ロールパン	牛乳	ツナとまめのオムレツ はくさいスープ せいようなし（かんづめ）	ぎゅうにゅう　まぐろ たまご　しろいんげんまめ とりにく	パン　あぶら でんぷん	たまねぎ　にんじん　こまつな はくさい　しいたけ　しょうが せいようなしかん	610 26.5	25.9 2.7
9 月	だいずいり ひじきごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ だいこんととうふのみそしる きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう　だいず　ひじき ぶたにく　ちくわ　ししゃも とうふ　わかめ　あぶらあげ みそ　とりにく	こめ　もちごめ　あぶら さとう　でんぷん こめこ　しらたき	にんじん　しいたけ ながねぎ　だいこん こまつな	619 25.5	24.1 3.3
10 火	いたくごはん	牛乳	マーボーもやし ちゅうかスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　とりにく とうふ　うずらたまご	こめ　さとう　あぶら でんぷん	もやし　ながねぎ　にら　にんにく にんじん　こまつな　えのきたけ みかんかん　パインかん　おうとうかん はくとうかん　りんご	645 26.5	19.2 2.6
11 水	アーモンド トースト	牛乳	やさいばたけのスープ ブロッコリーのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　ハム	パン　マーガリン アーモンド　さとう マカロニ　じゃがいも あぶら	キャベツ　たまねぎ　トマト にんじん　セロリ　にんにく パセリ　ブロッコリー　コーンかん	635 22.6	28.8 2.7
12 木	ツナピラフ	牛乳	ようふうかきたまじる パリパリサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう　まぐろ たまご　ベーコン　チーズ	こめ　あぶら　バター じゃがいも　でんぷん ワンタンのかわ	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ コーンかん　キャベツ	639 22.1	24.8 3.0
13 金	きのこ スパゲッティ	牛乳	はくさいとハムのソテー しろいんげんまめの わふうケーキ きざみのり	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　ちくわ　のり ハム　しろいんげんまめ たまご	スパゲッティ　あぶら さとう　バター マーガリン　こむぎこ あずき	にんじん　たまねぎ　にんにく セロリ　しいたけ　えのきたけ まいたけ　マッシュルーム はくさい　こまつな	636 23.8	25.5 2.7
16 月	ビビンバ	牛乳	トックじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　とうふ	こめ　あぶら　さとう トック　でんぷん ゼリーのもと	しょうが　にんにく　しいたけ にんじん　こまつな だいずもやし　ながねぎ りんごかん	632 24.3	16.8 1.9
17 火	わかめごはん	牛乳	だいずとホキのあまからあえ みそしる みかん	ぎゅうにゅう　わかめ だいず　ホキ あぶらあげ　みそ	こめ　こめこ でんぷん　あぶら さとう　ごま　さつまいも	しょうが　ごぼう　だいこん にんじん　ながねぎ　みかん	649 23.6	16.7 2.8
18 水	ソフト フランスパン	牛乳	ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ベーコン	パン　じゃがいも あぶら　さとう	にんじん　たまねぎ　セロリ パセリ　キャベツ ブルーベリー	659 27.1	22.6 2.3
19 木	にこみうどん	牛乳	こえびのからあげ いしがきだんご アーモンド	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　えび とうにゅう	うどん　でんぷん　こめこ あぶら　こむぎこ　さとう さつまいも　アーモンド	にんじん　だいこん こまつな　ながねぎ えのきたけ	636 25.0	24.0 2.4
20 金	せきはん	牛乳	はなさきシューマイ けんちんじる	ぎゅうにゅう　あずき ぶたにく　だいず たまご　とうふ	こめ　ごま　でんぷん パンこ　しゅうまいのかわ さといも　こんにゃく さとう　あぶら	たまねぎ　しょうが　だいこん にんじん　ながねぎ こまつな　ごぼう	600 24.8	17.9 2.5
24 火	いたくごはん	牛乳	さばのみそに さわにわん みかん	ぎゅうにゅう　さば みそ　ぶたにく	こめ　さとう	しょうが　だいこん　にんじん ごぼう　えのきたけ ばんのうねぎ　みかん	638 22.9	21.9 2.2
25 水	ひじきチャーハン	牛乳	たらのアーモンドあえ だいこんととうふのスープ	ぎゅうにゅう　たまご ひじき　ハム　あぶらあげ たら　とうふ　とりにく	こめ　むぎ　あぶら さとう　こめこ　でんぷん アーモンド	ながねぎ　しょうが　ピーマン だいこん　こまつな	632 31.3	23.7 2.8
26 木	コッペパン	牛乳	さといものみそ クリームシチュー フレンチサラダ りんご（かんづめ）	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　だっしふんにゅう チーズ　みそ　ハム	パン　さといも　あぶら マーガリン　こむぎこ	にんじん　たまねぎ　パセリ ほんしめじ　キャベツ きゅうり　りんごかん	591 22.9	21.5 2.5
27 金	ごはん	牛乳	なまあげのカレーに はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく　かつおぶし	こめ　じゃがいも あぶら　さとう でんぷん	にんじん　たまねぎ　しいたけ グリンピース　はくさい もやし　こまつな	630 25.1	19.6 1.5
30 月	いたくごはん	牛乳	あじのいそべあげ ごじる ごまふりかけ みかん	ぎゅうにゅう　あじ あおのり　あぶらあげ だいず　みそ	こめ　こむぎこ　あぶら こんにゃく　さといも ごま	しょうが　ごぼう　にんじん だいこん　ながねぎ　みかん	633 25.6	20.6 1.6

中学年1人1食あたり　エネルギー626kcal　たんぱく質24.5g　脂質21.6g　食塩相当量2.4g

※材料購入等の関係で献立が変更されることもあります。