



# 11月 こんだて よていひょう

三島市立東小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初キ - kcal
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようし ととの</small>	
1日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609
	ごはん	こめ・むぎ 			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじんペースト・パセリ	
	こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・とうもろこし	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
2日 (金)	★ 1 ねんせい・なかよし 1 ねんせい・2 ねんせい・なかよし 2 ねんせい ★ こうがい が く し ゅ う ★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654
	バターコーンライス	バター・こめ・むぎ		とうもろこし	
	いかドリヤ	バター・こむぎこ	いか・チーズ	しめじ・たまねぎ・トマトかん・にんにく・ピーマン	
マカロニスープ	マカロニ	ベーコン・だいず・ひよこまめ	にんじん・たまねぎ・セロリー・パセリ		
5日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	ごはん	こめ・むぎ			
	こいわしフライ	あぶら・パンこ・こめ・こむぎこ	かたくちいわし		
	じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	きくらげ・とうもろこし・はねぎ	
6日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	ごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん (うすらのたまご)	こんにゃく・さといも	むすびこんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん 	
	(みそだれ)	さとう・でんぷん	みそ		
	ツナサラダ	ごま・あぶら・さとう	ツナ	レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
7日 (水)	★ アメリカかんしゃさいのこんだて ★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		676
	レーズンいりパン	こむぎこ・あぶら・さとう	スキムミルク	ほしぶどう	
	とりにくのこうみやき (グレイビーソース)	さとう	とりにく	ふるね・にんにく・パセリ	
	マッシュポテト	じゃがいも・バター	ぎゅうにゅう		
	ミネストローネスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリー・トマトかん・こまつな	
	かぼちゃのマフィン	さとう・こめこ・あぶら	とうにゅう 	かぼちゃ	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620	
ごはん	こめ・むぎ				
にくじゃが	さとう・しらたき	ぶたにく	にんじん・じゃがいも・たまねぎ・グリーンピース		
おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ		
みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ		
なっとう		なっとう			
9日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	ごはん	こめ・むぎ			
	マーボトウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ	
	こんにゃくサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	こんにゃく	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	りんご			りんご	
12日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・あぶら	ししゃも		
	きんぴら	あぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・いんげん	
	わかめスープ		とりにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわし・かつお		
13日 (火)	★ がっこうきゅうしよくのこうりゅうかい ★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	ごはん	こめ・むぎ			
	だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぷん	とりにく・だいず	いんげん・だいこん・にんじん	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	はねぎ・たまねぎ	
	みかん			みかん	

14日から30日は、裏面をみてください。

7日「ホストタウン・アメリカ合衆国の感謝祭」  
2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催をきっかけに大会参加国との交流を図り、地域の活性化を目指すことを目的とした取り組みをホストタウンと言います。三島市のホストタウンはアメリカ合衆国です。この日は毎年11月に感謝祭で食べられているメニューをとりいれています。



22日「和食の日」  
2013年に「和食」がユネスコ世界無形文化遺産に登録されたのを知っていますか？和食は、自然の恵みを生かす日本の食文化として、世界の注目を集めています。11月24日は「いいにほんしよく」ということで和食の日制定されました。

いつもきゅうしよくにしんせんなやさいをどうぞしてくれるせいさんしやさんといっしょにきゅうしよくをたべます。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初キ - kcal
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの</small>	
14日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	ごはん	こめ・むぎ			
	トクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ふるね・しいたけ・にんじん・いんげん	
	ワントンスープ	ワントンのかわ・ごまあぶら・ごま	とりにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	りんご			りんご	
15日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(あんかけ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ	
	(うずらのたまご)		うずらのたまご		
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろはなまめ・きなこ		
ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー		
★ふるさときゅうしょく★					
16日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・いんげん	
	さといもみしまコロッケ	あぶら・さといも・さとう・こむぎこ	ぶたにく・だいず	たまねぎ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
かこうござかな	さとう・ごま	かたくちいわし			
17日 (土)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		686
	ごはん	こめ・むぎ			
	カレーライス	あぶら・じゃがいも・カレールー	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・ぎゅうにゅう・スキムミルク	いちご・レモンかじゅう	
20日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609
	ごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ	さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・ふるね	
	(ごまソース)	さとう・ごま		マッシュルーム・トマトピューレ	
	こふきいも	じゃがいも			
たまごスープ	でんぷん	ベーコン・たまご	たまねぎ・たけのこ・ほうれんそう		
21日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	ごはん	こめ・むぎ			
	いわしうめに	さとう・でんぷん	いわし	うめ	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
★わしよくのひ★					
22日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647
	ごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさといものあげ	あぶら・でんぷん・さといも・さとう	とりにく	ふるね・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・いんげん	
	おかかあえ		かつおぶし	キャベツ・こまつな	
	すましじる		おさかなとうにゅうだんご・とうふ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
★かんしょ(さつまいも)のひ★					
26日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	かんしょ(さつまいも)ごはん	さつまいも・こめ・むぎ・ごま			
	くろはんぺんおちゃフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	くろはんぺん	せんちゃ	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	ほししいたけ・こまつな	
	にくだんごのスープ	はるさめ	つくね	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
27日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	ごはん	こめ・むぎ			
	ちくぜんに	あぶら・こんにゃく・さとう	とりにく・むすびこんぶ・ちくわ	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん・グリーンピース	
	ツナのあえもの	さとう・ごま	ツナ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	
	つみれじる		いわしだんご・とうふ	にんじん・はねぎ	
ブルーベリーゼリー		かんてん	ブルーベリー		
28日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666
	ジャージャーめん(ちゅうかめん)	こむぎこ			
	(あんかけ)	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ・ほししいたけ・はねぎ	
	ぎょうざ	あぶら・でんぷん・こむぎこ・こめこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	こまつなのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
みかん			みかん		
29日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		729
	バターライス	こめ・むぎ・バター		パセリ	
	ごぼういりハッシュドポーク	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・ごぼう・たまねぎ トマトかん・グリーンピース	
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
30日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	ツナピラフ	バター・こめ・むぎ	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	オムレツ	でんぷん・さとう	たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	とりにく・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	りんご			りんご	

仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

今月の給食は21回の予定です。