



11月 こんだてよていひょう

三島市立西小学校

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
1日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 21.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	きびなごフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ・ごま・こめこ	きびなご		
	こまつなとしめじのにびたし			こまつな・しめじ・にんじん	
みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ・とうふ	たまねぎ・はねぎ		
2日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 19.6
	たかなチャーハン	ごまあぶら・ごま・こめ・むぎ	ぶたにく	しょうが・ねぶかねぎ・たかな	
	はるまき	あぶら・はるさめ・さとう・こむぎこ・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・しいたけ	
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	ワンタンスープ	ごまあぶら・わんたんのかわ	ぶたにく・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
5日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 23.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	いわしのうめに	さとう・でんぶん	いわし	ばいにく	
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
くだもの			りんご		
☆☆ 2020年の東京オリンピック・パラリンピックにちなんで、アメリカの感謝祭メニューにしました ☆☆					
アメリカかん しゃさいメ ニュー 6日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670 24.2
	しょくパン	こむぎこ・さとう	スキムミルク		
	いちごジャム	さとう・グラニューとう		いちご	
	とりにくのこうみやき	じゃがいも・あぶら	とりにく	しょうが・たまねぎ	
	グレイピーソース	さとう			
	エービーシースープ	マカロニ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・セロリ・ほうれんそう	
かぼちゃプリンタルト	こむぎこ・さとう・マーガリン	たまご・スキムミルク	かぼちゃ		
7日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655 23.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	だいこんのそぼろに	さといも・さとう・でんぶん	とりにく・だいず	さやえんどう・だいこん・にんじん	
	みそしる		みそ・とうふ・あぶらあげ・わかめ	えのき・はねぎ	
ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・さとう・ごま	だいず			
◎ 11月8日は、”いい歯の日”です。よくかんで食べましょう					
かみかみ こんだて 8日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662 22.4
	かみかみカレーライス(ごはん)	こめ・むぎ	よくかんで たべよう!		
	かみかみカレーライス(カレールウ)	あぶら・さとう・じゃがいも	ぶたにく・だいず・ひよこまめ・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・れんこん	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	いわし		
9日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 29.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおこうじやき		さば		
	ひじきのいために	さとう・あぶら・ごま	だいず・ひじき・さつまあげ	にんじん・さやえんどう	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	えのき・はねぎ	
くだもの			みかん		
12日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		712 24.6
	バターライス(パセリいり)	こめ・むぎ・バター		パセリ	
	ごぼういりハッシュドビーフ	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・ごぼう・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
	グレイズサラダ	もちごめ・あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし			
13日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 20.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけふりかけ	ごま	さけ		
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・さとう・さつまいも・でんぶん	とりにく	しょうが・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・さやえんどう	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
くだもの			りんご		
14日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552 26.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・ごまあぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	たまご・とうふ	きくらげ・コーン・はねぎ	
15日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636 26.8
	ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・たけのこ・ほししいたけ・グリーンピース	
	カラフルたまごやき	バター・マヨネーズ	たまご・ダイスチーズ・ウィンナー	たまねぎ・ピーマン・コーン	
	カラフルたまごやき(ケチャップソース)	さとう			
	こふきいも	じゃがいも			
やさいスープ		とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ		

❀ 16日から30日は、裏面をみてください ❀

ひにち	こ ん だ て	お も な ざ い り ゚ ょ う と そ の は た ら き			I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
16日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		702 25.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	ししゃものたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう	ししゃも		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら	さつまあげ	きりぼしだいこん・ほししいたけ・さやいんげん	
	みそしる	さといも	みそ・とうふ・あぶらあげ・わかめ	はねぎ	
	くだもの			みかん	
17日 (土)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 24.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん	しらたき・あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	
	くだくさんじる	さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
♪♪ 地元の産物を月に一度見直す日です。地元でとれる”おいしい旬の野菜”をたくさん食べましょう ♪♪					
ふるさと 給食の日 20日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649 18.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
21日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		677 30.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぶん・あぶら・さとう	さわら	しょうが・ねぶかねぎ・レモンかじゅう	
	ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー・キャベツ	
くだくさんじる	さといも・こんにゃく	あぶらあげ・みそ・とうふ	ごぼう・だいこん・はねぎ		
** 11月24日は ”和食の日”です。日本の食文化(新鮮・健康的・季節感・行事)をこの機会に見直しましょう **					
『和食』の日 22日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 24.6
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	しずおかおでん	こんにゃく・さといも	ぎゅうすじ・こんぶ・ちくわ・さつまあげ・いわし	だいこん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	だしこ		かつおぶし・あおのり		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	まぐろのあぶらづけ	キャベツ・こまつな	
きっかみかん			みかん		
** 三島の佐野地区の農家さんたちが、育てたおいしい”さつまいも(かんしょ)”をいただいて、『かんしょごはん』にしました **					
『かんしょ』の日 26日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		704 24.1
	かんしょごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぶん	さんま	かぼすかじゅう・レモンかじゅう	
	あおなとひじきのにびたし		ひじき・だいず・あぶらあげ	ほししいたけ・こまつな	
みそしる		とうふ・みそ・わかめ	しめじ・はねぎ		
27日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 22.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし		
	マーボーだいこん	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・だいこん・はねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
くだもの			りんご		
28日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 27.8
	ジャージャーめん(ちゅうかめん)	こむぎこ			
	ジャージャーめん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・はねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ・あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ねぎ・しょうが・にんにく	
こまつなのナムル	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ		
29日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 20.1
	エビピラフ	バター・こめ・むぎ	むきえび	たまねぎ・マッシュルーム・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	
わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ		
30日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665 30.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうゆき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	きんぴら	あぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	くだくさんじる	さといも・こんにゃく	あぶらあげ・みそ・とうふ	だいこん・はねぎ	
くだもの			みかん		

☆//☆ おしらせ ☆//☆

◎11月 15日(木)
3年生は施設めぐりのため、給食はありません。

