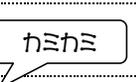


11月 こんだて よていひょう

平成30年度 三島市立南小学校

日にち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 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 木	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ ナムル ラビオリのスープ りんご	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごま ラビオリ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ わかめ	にんにく ぜんまい にんじん ほうれんそう こまつな もやし にんじん しめじ はくさい りんご	601 24.5	
2 金	ごはん ぎゅうにゅう さといもみそおでん うすらのたまご やさしいためもの アーモンドこざかな	こめ むぎ さといも でんぷん さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ さつまあげ みそ うすらたまご ベーコン こざかな	にんじん だいこん こんにゃく にんじん キャベツ	571 22.1	
5 月	とりごぼろごはん ぎゅうにゅう さといもみしまコロッケ さっぱりサラダ かきたまじる ラ・フランスゼリー	あぶら さとう こめ むぎ あぶら みしまコロッケ さとう でんぷん さとう	とりにく ぎゅうにゅう とうふ たまご	ごぼう にんじん しいたけ グリンピース キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ ラフランスかじゅう	619 23.8	
6 火	<div style="text-align: center;"> アメリカ きゅうしょく 「かんしゃさいのりょうり」 </div>					
	バターロールがたパン ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき マッシュポテト やさしいスープ かぼちゃプリンタルト	パン さとう じゃがいも バター こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 2020年「オリンピック・パラリンピック」 三島市はアメリカ合衆国のホストタウンです。アメリカの 郷土料理(感謝際の料理)を味わいます。 </div>	しょうが	713 27.7
7 水	きのこごはん ぎゅうにゅう さけのキャロットやき こぶきいも だいこんスープ	あぶら こめ むぎ マヨネーズ じゃがいも あぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ ベーコン	しいたけ しめじ にんじん にんじん パセリ にんにく たまねぎ にんじん セロリー だいこん はくさい パセリ	589 25.3	
8 木	<div style="text-align: center;"> いい歯の日 よくかんでたべましょう。 </div>					
	ごはん ぎゅうにゅう かみかみカレー ひじきとこまつなのサラダ かき	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ チーズ ひじき ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん ビーマン もやし こまつな えだまめ かき	652 21.9	
9 金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの なまあげのみそ汁	こめ むぎ ごま あぶら さといも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく さつまあげ なまあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん キャベツ もやし にんじん こまつな	627 30.4	
12 月	ごはん かつおぶりかけ ぎゅうにゅう にじますのかきのこあんかけ(にじます) (きのこあん) さつまじる	こめ むぎ ごま さとう でんぷん あぶら さとう でんぷん さつまいも	かつおぶし ぎゅうにゅう にじます とうふ みそ	しょうが しめじ しいたけ たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぶかねぎ	621 23.8	
13 火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどんのぐ はるさめサラダ みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ ハム	たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん はねぎ きゅうり にんじん もやし みかん	639 27.2	
14 水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもたったあげ わふうサラダ だいこんとさといものそぼろに	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ かまぼこ とりにく	にんじん きゅうり コーン こまつな だいこん にんじん たまねぎ グリンピース	624 23.9	

☆今月は、「いい歯の日」にあわせてカミカミメニューを多く取り入れています。

日	ち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal たんぱく質 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		
15	木	セルフオムライス (チキンピラフ) (オムライスシート)	バター こめ むぎ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん グリンピース	637 25.4	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		だいずとカシューナッツのからあげ	でんぷん カシューナッツ あぶら	だいず			
		ジュリエンスープ	あぶら	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリー えのきたけ キャベツ パセリ		
16	金	ごはん	こめ むぎ			641 29.4	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		しおさば 		さば			
		れんごんのきんぴら	あぶら さとう ごま	ぶたにく	ごぼう れんごん にんじん こんにゃく きぬさや		
		さといものみそしる	さといも	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はねぎ		
17	土	ごはん	こめ むぎ			683 28.3	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		にしよくどんのく (ツナそぼろ) (いりたまご)	あぶら さとう	あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん たけのこ		
		はくさいのみそしる	あぶら	たまご	えだまめ		
		ハイクドチーズケーキ	さとう ごむぎこ クリーム	チーズ たまご ヨーグルト	にんじん だいこん はくさい こまつな		
20	火	ちゅうかめん	ちゅうかめん			651 27.5	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チャンボンめん 	あぶら でんぷん	ぶたにく かまぼこ なるたまき	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しなちく きくらげ はくさい 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	こざかな だいず			
		みかん		みかん			
21	水	 11月24日は「いいにほんしょく」のごろあわせで「わしょくの日」 					601 30.4
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さとう	みそ さば	しょうが		
		おひたし		かつおぶし	キャベツ ほうれんそう		
けんちんじる	さといも	あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぶかねぎ				
22	木	ごはん	こめ むぎ			631 27.1	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		けんないさんおかつぶなっとう		なっとう			
		カレーにくじゃが	さとう じゃがいも	ぶたにく	にんじん しらたき たまねぎ グリンピース		
		わかめのおひたし	さとう ごま	わかめ	こまつな にんじん		
26	月	 みしまかんしょの日 					688 23.0
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		なまあげのちゅうかに	ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ	しょうが にんにく はくさい しいたけ にんじん コーン ねぶかねぎ		
みしまかんしょのだいがくいも	さつまいも あぶら さとう くるごま						
		ミニトマト		ミニトマト			
27	火	ごはん	こめ むぎ			658 25.3	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのしおこうじからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	にんにく しょうが		
		こまつなのびたし	さとう		こまつな にんじん しめじ		
		いものこじる	さといも	とうふ みそ	ごぼう こんにゃく だいこん ねぶかねぎ		
28	水	コーンピラフ	バター こめ むぎ			568 21.7	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チーズオムレツ	チーズ	たまご			
		エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	しょうが エリンギ チンゲンツァイ にんじん		
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ		
29	木	 ふるさときゃうしょの日 					649 22.9
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さんまのかほすレモンに		さんま			
ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん				
		みしまやさいのおざく	さとう さといも	あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく しめじ		
30	金	ごはん	こめ むぎ			649 24.0	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とうふのカレーに	あぶら	ぶたにく とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース		
		ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも さとう ごまあぶら	だいず ハム	きゅうり		
		りんご		りんご			

☆食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。
☆各学年の欠食日は、日毎の欄に記載してあります。(学年便り等で確認をお願いします。)