

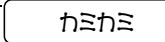





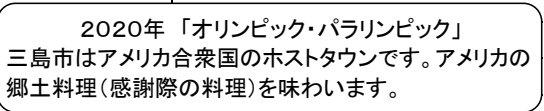




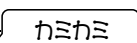
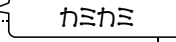


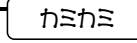

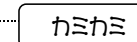
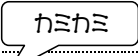
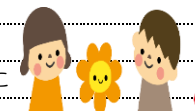
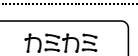












11月 こんだて よていひょう

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 |  アメリカ きゅうしょく 「かんしゃさいのりょうり」  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 |  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。 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 |  いい歯の日 よくかんでたべましよう。  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 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 ピーマン 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 マーボーどんのく 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 だいす 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 チンゲンツアイ 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。)