



# 11月 こんだてよていひょう

三島市立南小学校

日にち	牛乳	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 <small>しよくひ</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</small>	
1月	○	ごはん にじますのきのこあんかけ さつまじる	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう こんにゃく さつまいも	にじます とうふ みそ	しめじ ほししいたけ たまねぎ にんじん えのきだけ ごぼう にんじん だいこん はねぎ	583 22.0
2火	○	セルフオムライス (チキンピラフ) セルフオムライス (オムライスシート) ジャーマンポテト ジュリエンスープ	こめ むぎ あぶら あぶら じゃがいも オリーブゆ	とりにく たまご ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん たまねぎ えだまめ たまねぎ にんじん セロリー えのきだけ キャベツ パセリ	582 22.0
4木	○	ごはん あかうおのみりんぼし れんこんのきんぴら さといものみそしる みかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら さとう ごまこんにゃく さといも みかん	あかうお ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん にんじん はねぎ みかん	576 25.4
5金	○	ごはん さといもみしまコロッケ (ごまソース) こまつなのびたし みそしる	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ パンこ あぶら さといも さとう じゃがいも	ぶたにく みそ	ごまつな にんじん しめじ たまねぎ はねぎ	578 15.2
8月	○	 <b>11月8日は、いい歯の日です。よくかんで食べましょう。</b> 				
	○	さくらごはん だいこんのそぼろに みそしる かみかみこんぶ	こめ むぎ さといも でんぶん さとう さとう さとう	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ わかめ こんぶ	だいこん えだまめ にんじん はねぎ 	549 21.0
2年 給食なし 9火	○	ごはん タンドリーチキン やさしいソテー あきあじシチュー	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さつまいも	とりにく ヨーグルト あぶら ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	635 25.3
1年 給食なし 10水	○	ごはん にしよくだん (ツナそぼろ) にしよくだん (いりたまご) みそしる ミルクプリン	こめ むぎ あぶら さとう さとう さとう	あぶらあげ まぐろ たまご とうふ みそ わかめ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ にんじん はくさい はねぎ	640 28.3
1年 給食なし 11木	○	ごはん ピビンバ (にくいため) ピビンバ (ナムル) わかめスープ かたぬきチーズ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま わかめ チーズ	ぶたにく みそ わかめ	ぜんまい こまつな キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ はねぎ	576 22.9
12金	○	ごはん さけのキャロットやき キャベツのびたし とうふとチンゲンサイのスープ	こめ むぎ マヨネーズ パンこ さとう でんぶん	さけ ハム とうふ	にんじん キャベツ にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ	535 26.1
15月	○	ごはん さばのおろしかけ おひたし みそしる	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう さつまいも	さば あぶらあげ みそ	だいこん しょうが こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ はねぎ	672 26.2

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。  
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補キ - 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 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだからた</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>	
16 火 	○	しょくパン ポークビーンズ キャベツときゅうりサラダ いちごジャム	パン バター こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう さとう	スキムミルク (しょくパン) だいず ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	653 28.9
17 水 	○	ちゅうかめん ちゃんぽんめんスープ ぎょうざ ミックスかりんとう	ちゅうかめん あぶら でんぷん こむぎこ こめこ でんぷん あぶら さとう さつまいも でんぷん アーモンド あぶら さとう ごま	ぶたにく かまぼこ なんと ぶたにく ちりめんじゃこ だいず	にんじん たまねぎ きくらげ はくさい はねぎ キャベツ たまねぎ いら しょうが にんにく	713 29.8
18 木	○	ごはん さといものみそおでん チキンサラダ みかん	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう でんぷん さとう ごま	こんにゃく ちくわ さつまあげ みそ とりにく	 にんじん だいこん キャベツ きゅうり にんじん みかん	556 19.2
2年 給食なし 19 金	○	わかめごはん カラフルたまごやき (ソース) くたくさんじる すりおろしりんご	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ こんにゃく さといも さつまいも さとう	わかめ たまご ウィナー あぶらあげ みそ とうふ	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう にんじん はねぎ りんご	654 22.1
20 土	○	ごはん ポークカレー フレンチサラダ かこうごさかな	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら さとう ごま さとう	ぶたにく とうにゅう いわし 	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	636 23.5
24 水	○	ごはん さばのみそに えのきのごますあえ けんちんじる	こめ むぎ さとう さとう ごま こんにゃく さといも	みそ さば とうふ あぶらあげ 	しょうが キャベツ えのきたけ にんじん ごぼう にんじん だいこん はねぎ	593 27.2
6年 給食なし 25 木	○	ごはん とりにくのプレザー コーンポテト やさいスープ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも あぶら	とりにく なまクリーム ベーコン	たまねぎ しめじ とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	646 24.7
6年 給食なし 26 金	○	ごはん ぶりフライ (ごまソース) おひたし みそしる	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま じゃがいも	ぶり みそ わかめ あぶらあげ	こまつな キャベツ とうもろこし だいこん はねぎ	656 22.8
29 月	○	さつまいもごはん とりにくのからあげ にびたし みそしる	こめ むぎ さつまいも ごま あぶら でんぷん さとう 	とりにく あぶらあげ みそ わかめ	しょうが にんにく こまつな にんじん えのきたけ だいこん はねぎ	627 23.0
5年 給食なし 30 火	○	ごはん おやかどん みそしる フルーツゼリー	こめ むぎ さとう さとう	とりにく たまご とうふ みそ	ほしいたけ にんじん たまねぎ グリンピース はくさい にんじん えのきたけ はねぎ パインかん みかんかん	645 23.3

### 11月24日 和食の日

和食は世界に誇る、日本人の伝統的な食文化です。食生活の多様化により、“和食離れ”が進んでいます。給食では、旬の食材を使い、ご飯、おかず、汁物を基本とした和食を推奨しています。家庭でも、積極的に取り入れていきましょう。

