

# 11月 こんだて よていひょう

令和4年度 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 火	○	ごはん	こめ むぎ			620 23.2	
		がんものにつけ	さとう	がんもどき			
		ツナのおえもの	さとう ごま	まぐろあぶらづけ	キャベツ こまつな にんじん		
		とんじる	こんにゃく さといも	ぶたにく みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ		
		こんぶのつくだに	さとう	こんぶ			
2 水	○	ごはん	こめ むぎ			619 22.7	
		マーボー豆腐どんのぐ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく だいす みそ とうふ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ		
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり とうもろこし		
		みかん			みかん		
4 金	○	ごはん	こめ むぎ			680 24.1	
		かんしょみしまコロッケ(ごまソース)	さつまいも こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぶたにく	たまねぎ		
		ごもくに	こんにゃく さとう	だいす あぶらあげ こんぶ	ごぼう にんじん さやいんげん		
		みそしる		なまあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ はねぎ		
		かこうござかな	さとう ごま	いわし			
7 月	○	さくらごはん	こめ むぎ			577 21.0	
		だいこんのそぼろに	さとう でんぷん	ぶたにく	えだまめ だいこん にんじん さといも		
		みそしる		あぶらあげ とうふ みそ わかめ	はねぎ		
		りんご			りんご		
8 火	○	 <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> 					628 24.7
		ごはん	こめ むぎ				
		いかのさらさあげ	でんぷん あぶら	いか	しょうが		
		ぶたにくとはるさめのいためもの	ごまあぶら はるさめ さとう	ぶたにく かきあぶら	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ いら		
		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		
かみかみこんぶ	さとう	こんぶ					
9 水 	○	ちゅうかめん	ちゅうかめん			706 28.0	
		ちゃんぽんめんスープ	あぶら でんぷん	ぶたにく かまぼこ なんと	にんじん たまねぎ しなちく きくらげ はくさい はねぎ		
		ぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら		
		ミックスかりんとう	さつまいも でんぷん アーモンド あぶら さとう ごま	ちりめんじゃこ だいす			
10 木	○	ごはん	こめ むぎ			676 21.7	
		あげだしとうふのにくみそあんかけ	あぶら さとう ごま でんぷん	とうふ ぶたにく みそ せらチン	たまねぎ ねぶかねぎ		
		きゅうりとにんじんのすのもの	ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん		
		すいとんじる	こむぎこ	あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん はくさい はねぎ		
11 金	○	ごはん	こめ むぎ			655 24.9	
		とりにくのプレゼー	こむぎこ あぶら さとう	とりにく なまクリーム	たまねぎ しめじ		
		コーンポテト	じゃがいも あぶら		とうもろこし		
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
		のりふりかけ	ごま さとう	のり あおのり			
14 月	○	ごはん	こめ むぎ			596 20.1	
		カレイのこめこたつたあげ	あぶら でんぷん こめこ	かれい かんてん	しょうが		
		おひたし		かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん		
		さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ みそ	だいこん にんじん はねぎ		
みかん			みかん				
15 火	○	ちゅうかさいはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぶたにく	こまつな	559 21.0	
		くろはんぺんおちゃフライ	でんぷん さとう パンこ こむぎこ あぶら	さば いわし たら	せんちゃ		
		キャベツのナムル	ごまあぶら ごま さとう		きゅうり キャベツ とうもろこし		
		わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ たけのこ		

※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補給 - 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 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体 <small>からだ</small> をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子 <small>からだちょうし</small> を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>		
16 水	○	セルフオムライス (チキンピラフ)	こめ むぎ あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん	591 22.7	
		セルフオムライス (うすやきたまご)		たまご			
		ジャーマンポテト	あぶらじゃがいも	ウインナー	たまねぎ えだまめ		
		ジュリエンヌスープ	オリーブゆ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー えのきたけ キャベツ パセリ		
17 木	○	あげパン (きなこ)	パン さとう	スキムミルク (パン) きなこ		691 25.1	
		ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウインナー	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ		
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん パインかん ももかん		
18 金	○	ごはん	こめ むぎ			692 27.0	
		しおさば		さば			
		れんこんのきんぴら	ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	ぶたにく	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん		
		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		
		みかん			みかん		
21 月	○	ごはん	こめ むぎ			587 22.4	
		さといものみそおでん (みそだれ)	さといも こんにゃく さとう	こんぶ さつまあげ ちくわ みそ	にんじん だいこん		
		きびなごフライ	こむぎこ ごま パンこ あぶら	きびなご			
		ツナサラダ	さとう ごま さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり		
22 火	○	コーンピラフ	あぶら こめ むぎ		たまねぎ とうもろこし グリンピース	618 22.7	
		とうふのミートグラタン	あぶら さとう	ぶたにく とうふ チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん		
		だいこんのスープ	あぶらじゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ		
		とうにゅうプリン	さとう	とうにゅう			
24 木	○	<b>11月24日は、「いにほんしょく」のごろあわせで「和食の日」です。だしを使用した和食給食を提供します。</b>					608 27.2
		ごはん	こめ むぎ				
		さわらのレモンしょうゆあえ	あぶら でんぶん さとう	さわら だいた	しょうが ねぶかねぎ レモンかじゅう		
		おかかあえ		かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん		
25 金	○						560 28.1
		すきやきごはん	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ		
		さけのしおこうじ		さけ			
		キャベツのあえもの			とうもろこし キャベツ にんじん		
のっぺいじる	こんにゃく さといも でんぶん	とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ				
26 土	○						734 22.5
		ごはん	こめ むぎ				
		ポークカレー	あぶらじゃがいも カレールウ	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース		
		フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし		
いちごのおいわけレップ	さとう こめこ みずあめ あぶら	とうにゅう	いちご レモン				
29 火	○	ごはん	こめ むぎ			651 26.8	
		なまあげのちゅうかに	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく なまあげ	はくさい ほししいたけ にんじん ねぶかねぎ		
		スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ	ポークハム	キャベツ きゅうり		
のりのつくだに	さとう	のり					
30 水	○	ごはん	こめ むぎ			542 26.5	
		かごかますのゆうあんづけ	さとう	かごかます みそ	ゆずかじゅう		
		こまつなのびたし	さとう		こまつな しめじ		
		けんちんじる	こんにゃく さといも でんぶん	とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ		
みかん			みかん				

### 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。

