



11がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
◇11月8日の「いい歯の日」にちなんで、かみかみ献立を取り入れました。よくかんで食べて、丈夫な歯をつくりましょう。					
2 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			614 kcal 26.4 g 18.2 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	にくどうふ	しらたき・さとう・あぶら	とうふ・☆ぶたにく	たまねぎ・にんじん・★はねぎ	
	みそしる	★さつまいも	みそ・わかめ	たまねぎ・こまつな	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま	かたくちいわし		
4 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			527 kcal 22.8 g 13.7 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどんのぐ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	☆ぶたにく・いか・かまぼこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・こまつな ☆もやし・にんじん・☆しいたけ	
	ワカメスープ	あぶら	とりにく・わかめ	たまねぎ・えのきだけ・パセリ	
	くだもの			りんご	
5 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			665 kcal 25.4 g 22.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん	なまあげ・☆ぶたにく・だいず	★だいこん・にんじん・グリーンピース	
	ミックスかりんとう	★さつまいも・アーモンド・あぶら ごま・でんぷん・さとう	いんげんまめ・ちりめんじゃこ		
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ・あぶらあげ	たまねぎ・★はねぎ	
6 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			644 kcal 21.1 g 27.8 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	たちうおのなんばんづけ				
	たちうおのたつたあげ	でんぷん・あぶら	たちうお		
	なんばんづけのタレ	さとう・ごまあぶら・でんぷん		たまねぎ・ねぶかねぎ	
9 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			606 kcal 26.0 g 22.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	いわしのうめに	さとう・でんぷん	いわし	うめ	
	ポテたまめサラダ	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり	
	コーンスープ	でんぷん・あぶら	たまご・ベーコン・わかめ	たまねぎ・とうもろこし・きくらげ・パセリ	
10 (火)	イカドリア				583 kcal 25.7 g 19.8 g 3.0 g
	コーンライス	★こめ・むぎ・オリーブオイル	だいず	とうもろこし	
	イカドリアのぐ	バター・☆こむぎこ	いか・チーズ	トマト(かんづめ)・たまねぎ・★しめじ ピーマン・にんにく	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	マカロニスープ	マカロニ・あぶら	ベーコン	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・セロリー	
11 (水)	ちゅうかめん	☆こむぎこ			585 kcal 25.0 g 16.4 g 3.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	みそラーメンつけじる	ごま・ごまあぶら・あぶら・さとう	☆ぶたにく・みそ	たまねぎ・☆もやし・キャベツ・たけのこ ★はねぎ・しょうが・にんにく	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら		きゅうり・とうもろこし・にんじん	
	くだもの			かき	
12 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			583 kcal 21.7 g 22.6 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さんまのかばやき	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	さんま		
	おひたし		ちくわ	キャベツ・こまつな・にんじん	
	みそしる		とうふ・みそ	なめこ・★はねぎ	
13 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			679 kcal 23.1 g 24.6 g 3.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さといものミートカレー	さといも・カレールウ・あぶら	☆ぎゅうにく・だいず・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん トマトピューレ・にんにく・しょうが	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう・ごま	ハム	キャベツ・こまつな・とうもろこし	
16 (月)	すきやきごはん	★こめ・むぎ・さとう	☆ぎゅうにく	たまねぎ	540 kcal 22.6 g 20.3 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう・あぶら・でんぷん	☆たまご・かつおだし		
	おひたし		かつおけずりぶし	キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	みそしる		みそ・くきわかめ・あぶらあげ	★だいこん・えのきだけ・★はねぎ	

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようしとど しよくひん</small>	
17 (火) 	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			537 kcal 25.5 g 16.2 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さわらのてりやき		さわら	しょうが	
	さんしょくあえ	ごま・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・☆ぶたにく・みそ	★だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
18 (水) 	リングチップいりロールパン	☆こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう	りんご	635 kcal 25.2 g 21.3 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	じゃがいも・☆こむぎこ・バター あぶら・さとう	☆ぶたにく・だいず	たまねぎ・トマトピューレ・にんじん グリーンピース	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	くだもの			みかん	
19 (木) 	ふるさと給食の日献立 <small>きゅうしよく ひこんだて</small>		秋から冬が旬の三島市産「里芋」を使った里芋みしまコロッケです。 <small>あき ふゆ しゆん みしましん さといも つか さといも</small>		
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			565 kcal 17.4 g 20.8 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さといもみしまコロッケ	★さといも・あぶら・こむぎこ	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・こまつな・にんじん	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ	
	のりふりかけ	ごま	のり		
20 (金) 	和食の日献立 <small>わしよく ひこんだて</small>		11月24日は「いいにほんしよく」のごろあわせて和食の日です。 <small>かつ にち 1 1 2 4</small>		
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			572 kcal 25.5 g 15.0 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが	
	おひたし		かつおけずりぶし	はくさい・ブロッコリー	
	すましじる	でんぷん	たらすりみ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ	
くだもの			みかん		
24 (火) 	○4年1組・なかよし4年生は校外学習のため、給食がありません。お弁当の準備をお願いします。				
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			658 kcal 30.1 g 23.8 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	さとう・でんぷん・あぶら	なまあげ・☆ぶたにく・みそ	にんじん・☆しいたけ・さやいんげん しょうが	
	かきたまじる	でんぷん	たまご・☆とうふ	えのきだけ・★はねぎ	
	くだもの			みかん	
25 (水) 	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			676 kcal 25.9 g 29.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とりのからあげ	でんぷん・あぶら・☆こむぎこ	とりにく	にんにく・しょうが	
	リングサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・りんご	
	はくさいのクリームスープ	☆こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・ベーコン しろはなまめ・だっしふんにゅう	★はくさい・たまねぎ・マッシュルーム にんじん・パセリ	
26 (木) 	○4年2組は校外学習のため、給食がありません。お弁当の準備をお願いします。				
	わかめごはん	★こめ・むぎ	わかめ		624 kcal 22.2 g 23.4 g 3.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	みそおでん				
	にこみおでん	★さといも・こんにゃく・さとう (くろごま・やまいも：がんもどきに使用)	さつまあげ・がんもどき・ちくわ・こんぶ	★だいこん・ごぼう(がんもどき)	
	たまごのしょうゆに	さとう	☆うずらのたまご		
	みそだれ	すりごま・さとう・でんぷん	みそ		
れんこんサラダ	マヨネーズ(たまご不使用)・ごま さとう	まぐろあぶらづけ	れんこん・キャベツ・にんじん		
27 (金) 	○4年3組は校外学習のため、給食がありません。お弁当の準備をお願いします。				
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			638 kcal 28.2 g 19.6 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき	さとう	さけ・みそ		
	あおなのびたし		あぶらあげ	キャベツ・こまつな・えのきだけ	
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	とうふ・とりにく	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
	くだもの			みかん	
30 (月) 	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			645 kcal 26.0 g 24.5 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ししゃものつつたあげ	あぶら・でんぷん	ししゃも	しょうが	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	さつまあげ・だいず・☆ひじき・ごま	にんじん・さやいんげん	
	とうふとチンゲンサイのスープ	あぶら	☆とうふ・ベーコン	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん	
	プルーンヨーグルト		ヨーグルト	プルーンかじゅう	

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。