

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
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだ} 体の ^{ちようし} 調子を整えるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだ} エネルギーのもとになる ^{しょくひん} 食品	
1 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	600 kcal 24.2 g 21.8 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのなんばんづけ				
	ホキのたつたあげ	ホキ		でんぷん・あぶら	
	なんばんづけのタレ		ねぶかねぎ・たまねぎ	さとう・でんぷん・ごまあぶら	
	フレンチサラダ	チーズ	こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも・あぶら	
2 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	593 kcal 20.2 g 15.5 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのチリソース	とうふ・とりにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・トマト はねぎ・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・ごまあぶら	
	はるさめのちゅうかいため	ハム	こまつな・はくさい・にんじん	はるさめ・ごまあぶら	
	くだもの		りんご		
4 (木)	★5年1組は社会科見学のため、6年生は修学旅行のため給食がありません。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	554 kcal 24.0 g 13.6 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく・いか	にんじん・キャベツ・たまねぎ・しいたけ たけのこ・もやし・こまつな	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	
	わかめスープ	わかめ・とりにく	たまねぎ・えのきたけ	あぶら	
くだもの		みかん			
5 (金)	★5年4組、なかよし10・11組は社会科見学のため、6年生は修学旅行のため給食がありません。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	699 kcal 26.7 g 32.6 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・こむぎこ・あぶら	
	やさいソテー		キャベツ・ほうれんそう・とうもろこし	あぶら	
はくさいのクリームスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう・しろはなまめ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム はくさい・パセリ	こむぎこ・バター・あぶら		
8 (月)	★良い歯の日献立★ 11月8日の「良い歯の日」にちなんで、かみごたえのある食材を使用した献立です。よくかんで食べましょう。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	673 kcal 26.1 g 23.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいこんのそばろに	ぶたにく・だいず・なまあげ	だいこん・にんじん・グリーンピース	でんぷん	
	ミックスかりんとう	ちりめんじゃこ・いんげんまめ		さつまいも・アーモンド・でんぷん あぶら・さとう・ごま	
	みそしる	わかめ・あぶらあげ・みそ	はねぎ・たまねぎ	じゃがいも	
かつおぶしかけ	かつおぶし		ごま・さとう		
9 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	553 kcal 28.4 g 14.9 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	さけ・みそ		さとう	
	あおなのびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・えのきたけ		
	けんちんじる	とりにく	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにやく・でんぷん ごまあぶら	
10 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	573 kcal 24.7 g 15.2 g 3.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそラーメンつけじる	ぶたにく・みそ	たけのこ・たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・はねぎ・しょうが・にんにく	ごまあぶら・あぶら・さとう	
	じゃがいものちゅうかサラダ		にんじん・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
くだもの		かき			
11 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	520 kcal 20.4 g 16.8 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのかばやき	いわし		でんぷん・さとう・ごま・あぶら	
	キャベツとしめじのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ・しめじ		
	みそしる	わかめ・みそ	だいこん・こまつな		
12 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	645 kcal 24.1 g 21.4 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	ぶたにく・だいず・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト しょうが・にんにく	さといも・あぶら・カレールウ	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	さとう	
	ツナサラダ	まぐろみずに	きゅうり・とうもろこし	さとう	
15 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	569 kcal 23.6 g 18.7 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじフライ	あじ		こむぎこ・パンこ	
	ごまいりソース			ごま・さとう	
	やさいのいそかあえ	のり	こまつな・キャベツ	ごま	
	ごじる	とりにく・だいず・あぶらあげ・みそ	ごぼう・なめこ・だいこん・たまねぎ にんじん・はねぎ	こんにやく・ごまあぶら	

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
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</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 ととの</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
16 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	576 kcal 24.5 g 19.3 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にしよくそばろどん				
	ツナそばろ	まぐろあぶらづけ・だいず	にんじん・グリーンピース・しょうが	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
	みそとうにゅうじる	ぶたにく・みそ・とうにゅう	たまねぎ・だいこん・はねぎ	じゃがいも	
17 (水)	すきやきごはん	ぎゅうにく	たまねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう	541 kcal 22.8 g 20.4 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご		さとう・だいずあぶら・でんぷん	
	おひたし	かつおぶし	こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	みそしる	あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・えのきたけ・はねぎ		
18 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	599 kcal 26.1 g 20.8 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	すぶた	ぶたにく	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン しょうが	でんぷん・あぶら・さとう	
	ちゅうかはるさめスープ	ベーコン	キャベツ・にんじん・しいたけ	はるさめ・ごまあぶら・でんぷん	
	かこうこざかな	かたくちいわし		ごま・さとう	
19 (金)	★ふるさと給食の日★ 三島市や静岡県産の食材をたくさん使用した献立です。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	570 kcal 17.6 g 21.1 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さともみしまコロッケ	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	さとも・あぶら・こむぎこ	
	ごまあえ		キャベツ・こまつな・にんじん	ごま・さとう	
	みそしる	なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
	のりふりかけ	のり		ごま	
					
22 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	587 kcal 23.1 g 20.8 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きびなごフライ (1~3年:3本 4~6年:4本)	きびなご		パンこ・ごま・こむぎこ・あぶら	
	こんにやくのいために		いんげん・にんじん	こんにやく・ごまあぶら・さとう	
	とうふとチンゲンサイのスープ	ベーコン・とうふ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	あぶら	
	プルーンヨーグルト	ヨーグルト	プルーンかじゅう		
24 (水)	あげパン (さとうあじ)	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・あぶら さとう	546 kcal 25.2 g 20.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンピーズ	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	じゃがいも・あぶら・さとう	
	やさいソテー	ベーコン	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	あぶら	
25 (木)	★和食の日献立★ 11月24日の「和食の日」にちなんで献立です。和食の基本である「だし」を味わいましょう。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	553 kcal 23.9 g 16.3 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのあまこうじみそやき	とりにく・みそ	しょうが	あまこうじ (あまぎけ)	
	おひたし	かつおぶし	はくさい・ブロッコリー		
	すましじる	たらすりみ	だいこん・にんじん・えのきたけ・はねぎ	でんぷん	
	くだもの		みかん		
26 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	547 kcal 25.6 g 17.1 g 2.3 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		
	だいこんときゅうりのあえもの		だいこん・きゅうり	ごま・ごまあぶら	
	とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・こまつな・はねぎ	じゃがいも・こんにやく・あぶら	
29 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	547 kcal 20.6 g 15.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふハンバーグ	とうふ・とりにく・おから	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく	あぶら・さとう・でんぷん	
	おひたし	かつおぶし	こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	ごまキムチじる	ぶたにく・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ・はくさいキムチ	じゃがいも・こんにやく・ごまあぶら ごま	
30 (火)	わかめごはん	わかめ		こめ・むぎ	600 kcal 22.3 g 20.0 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	さつまあげ・がんもどき・ちくわ・こんぶ	だいこん・ごぼう	さとも・こんにやく・さとう	
	たまごのしょうゆに	うずらのたまご		さとう	
	みそだれ	みそ		ごま・さとう・でんぷん	
	れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ	れんこん・キャベツ・にんじん	マヨネーズ (たまご不使用) ・さとう	

*都合により献立内容を変更する場合があります。

11月24日は『いい日本食』の語呂合わせで『和食の日』です。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の日を通して、日本の食文化に親しみましょう。



献立表は今月からメタモジでの配付となります。学校ホームページにも献立表を掲載しておりますので、給食の写真とあわせてぜひご覧ください。

検索方法

三島市立北小学校ホームページ → 北小学校ブログ → メニュー 給食

三島市立北小学校

