



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>しよくいん</small> | おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくいん</small> | おもにからだの調子を整えるもとになる食品 <small>しよくいん</small> | | |
| 1 (木) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 547 kcal 20.6 g 13.4 g 2.5 g | |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | |
| | あつやきたまごのやさいあんかけ | | | | | |
| | あつやきたまご | あぶら | ★たまご | | | |
| | やさいあん | でんぷん | | たまねぎ・チンゲンサイ・えのきだけ・にんじん | | |
| こぶきいも | じゃがいも | | あおのり | | | |
| つみれじる | でんぷん | ☆いわし・タラ・みそ・だいす | | だいこん・にんじん・★はねぎ | | |
| 2 (金) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 619 kcal 21.9 g 20.2 g 2.2 g | |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | |
| | ししゃものたつたあげ | でんぷん・あぶら | ししゃも | しょうが | | |
| | きりぼしだいこんとぶたにく <small>のために</small> | ごま・あぶら | ☆ぶたにく・さつまあげ | ☆もやし・キャベツ・きりぼしだいこん | | |
| | みそじる | ★さつまいも | みそ・わかめ | たまねぎ・★こまつな | | |
| 5 (月) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 741 kcal 28.6 g 31.8 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・☆こむぎこ・あぶら・ごま | さんま | しょうが | | |
| | さんしよくあえ | ごま | ハム | キャベツ・きゅうり・にんじん | | |
| | みそじる | ★さといも | みそ | たまねぎ・★はねぎ | | |
| 6 (火) | アメリカ感謝祭献立 <small>かんしやさいこんだて</small> 三島市のホストタウン「アメリカ合衆国」の伝統的な行事「感謝祭」で食べられる料理を給食でいただきます。 | | | | | |
| | りんごチップいりロールパン | ☆こむぎこ・ショートニング | だっしふんにゅう | りんご | 708 kcal 35.8 g 25.0 g 3.1 g | |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | |
| | ターキーのグリル | | しちめんちよう | しょうが | | |
| | グレイビーソース | | | | | |
| | マッシュポテト | じゃがいも・バター | ★ぎゅうにゅう | | | |
| ミネストローネスープ | マカロニ・オリーブオイル | ベーコン・だいす | たまねぎ・トマト(かんづめ)セロリ パセリ・にんにく | | | |
| かぼちゃのデザート | こむぎこ・マーガリン | たまご・だっしふんにゅう | かぼちゃ | | | |
| 7 (水) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 602 kcal 26.1 g 21.1 g 2.1 g | |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | |
| | トングドワフ | でんぷん・あぶら・ごまあぶら | ☆なまあげ・☆ぶたにく | ★こまつな・にんじん・☆しいたけ・しょうが | | |
| | みそじる | やきふ | みそ・わかめ | たまねぎ・★はねぎ | | |
| | みかん | | | みかん | | |
| 8 (木) | イカドリヤ | | | | 614 kcal 27.4 g 16.8 g 2.6 g | |
| | コーンライス | ★こめ・むぎ・オリーブオイル | だいす | とうもろこし | | |
| | イカドリヤのぐ | ☆こむぎこ・バター | いか・チーズ | たまねぎ・トマト(かんづめ)・ピーマン ★しめじ・にんにく | | |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | |
| | ポテトスープ | じゃがいも・あぶら | ベーコン・だいす | たまねぎ・★はねぎ | | |
| ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | |
| 9 (金) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 643 kcal 29.1 g 21.4 g 2.5 g | |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | |
| | さばのカレーチーズやき | | さば・チーズ | | | |
| | あおなのアーモンドあえ | アーモンド | | キャベツ・★こまつな・にんじん | | |
| | みそじる | ★さといも | みそ・あぶらあげ | ★だいこん・にんじん・★はねぎ | | |
| みかん | | | みかん | | | |
| 12 (月) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 573 kcal 18.9 g 18.2 g 1.5 g | |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | |
| | えびいもコロッケ | ☆えびいも・じゃがいも・あぶら・パンこ こむぎこ・でんぷん | とりにく | たまねぎ | | |
| | ごまあえ | ごま | | キャベツ・★こまつな・にんじん | | |
| | けんちんじる | じゃがいも・こんにやく・でんぷん | とりにく | ★だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん | | |
| 13 (火) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 574 kcal 24.3 g 21.2 g 2.3 g | |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | |
| | さかなのもみじやき | マヨネーズ・パンこ・あぶら | タラ | ★にんじん・★しめじ・パプリカ | | |
| | やさしいソテー | アーモンド・あぶら | | キャベツ・★こまつな・とうもろこし | | |
| | オニオンスープ | あぶら | ベーコン | たまねぎ・パセリ | | |
| 14 (水) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 682 kcal 26.5 g 25.2 g 2.1 g | |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | |
| | だいこんのそぼろに | でんぷん | ☆なまあげ・☆ぶたにく | ★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・でんぷん ごま・あぶら | ☆だいす・☆ちりめんじゃこ | | | |
| | きのこのみそじる | | みそ・あぶらあげ | たまねぎ・★こまつな・たまごだけ・★しめじ | | |
| 15 (木) | ふるさと給食の日献立 <small>ふるさと給食の日</small> 三島野菜をたくさんとり入れた「ふるさと給食の日献立」です。★マークが三島野菜(箱根 西麓 野菜)です。味わっていただきます。 | | | | | |
| | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 625 kcal 21.9 g 22.6 g 2.0 g | |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | |
| | とりにくとさといものあげに | ★さといも・カシューナッツ・でんぷん あぶら | とりにく | にんじん・さやいんげん・しょうが | | |
| | おひたし | | | はくさい・ほうれんそう・にんじん | | |
| | みそじる | | ☆なまあげ・みそ・わかめ | ★だいこん・★はねぎ | | |

※食材の☆印は県産の食材、★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>しょくひん</small> | 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> | |
| 16 (金) | カレーごはん(むぎいり) | ★こめ・むぎ | | | 628 kcal 24.7 g 19.3 g 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | ドライカレー | あぶら | だいず・★ぎゅうにく・チーズ だっしぶんにゅう | たまねぎ・にんじん・ピーマン | |
| | ピーンズサラダ りんご | ごまあぶら | だいず | きゅうり・キャベツ・とうもろこし・えだまめ りんご | |
| 19 (月) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 606 kcal 23.5 g 21.3 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | いわしのうめに | でんぶん | いわし | しそ・うめ | |
| | あおなとひじきのびたし | あぶら | ☆ひじき | ★こまつな・キャベツ・☆しいたけ | |
| | とんじる おこめのムース | ★さといも・こんにやく こめ | ☆とうふ・みそ・☆ぶたにく ぎゅうにゅう・たまご | ★だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん | |
| 20 (火) | ちゅうかどん むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 589 kcal 26.0 g 17.9 g 2.3 g |
| | ちゅうかどんのぐ | でんぶん・あぶら・ごまあぶら | ☆ぶたにく・いか | キャベツ・たまねぎ・☆たけのこ・☆もやし チンゲンサイ・にんじん・☆しいたけ | |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | パンサンスー | はるさめ・ごま・ごまあぶら | たまご・ハム | きゅうり | |
| | アーモンドフィッシュ | アーモンド・ごま | かたくちいわし | | |
| 21 (水) | 和食の日献立 11月24日は「いいにほんしょく」で和食の日です。ごはんとお汁をきかせたまし汁、魚が主菜の一汁二菜献立です。 | | | | |
| | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 556 kcal 26.1 g 13.0 g 2.0 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 | | |
| | こまつなのびたし | | あぶらあげ | ★こまつな・キャベツ | |
| | さといもとこんにゃくのすましじる | ★さといも | | ★だいこん・にんじん・ごぼう・★はねぎ | |
| みかん | | | みかん | | |
| 22 (木) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 583 kcal 23.1 g 15.6 g 2.5 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | にくじゃが | じゃがいも・しらたき | ☆ぎゅうにく | たまねぎ・にんじん・さやいんげん | |
| | なっとう | | ☆なっとう | | |
| | みそしる | | ☆とうふ・みそ・あぶらあげ | たまねぎ・★はねぎ | |
| 26 (月) | さつまいもの日献立 三島市のさつまいもは甘いことで有名です。今日はJAからいただいたさつまいもを蒸しパンにします。 | | | | |
| | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 683 kcal 22.7 g 18.6 g 2.5 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | とうふのチリソース | ごまあぶら・あぶら | ☆とうふ・とりにく・だいず | トマトピューレ・☆たけのこ・★はねぎ にんじん・にんにく・しょうが | |
| | やさいスープ | | ベーコン | はくさい・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん | |
| | さつまいもむしぱん | ★さつまいも・こめこ・☆こむぎこ こくとう・あぶら | とうにゅう | | |
| | | | | | |
| 27 (火) | エビピラフ(むぎいり) | ★こめ・むぎ・オリーブオイル | えび・だいず | たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・パプリカ | 659 kcal 29.2 g 20.2 g 2.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | オムレツ | あぶら | たまご | | |
| | ほうれんそうのソテー | オリーブオイル | ハム | ほうれんそう・たまねぎ・とうもろこし | |
| | あきあじシチュー | ★さつまいも・☆こむぎこ・バター あぶら | とりにく・しろはなまめ | たまねぎ・マッシュルーム・にんじん | |
| 28 (水) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 615 kcal 20.6 g 22.2 g 2.3 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | たちうおフライ | こむぎこ・パンこ | たちうお | | |
| | ゴマソース | ごま | | | |
| | おひたし みそしる | じゃがいも | ☆なまあげ・みそ・わかめ | キャベツ・★こまつな・とうもろこし たまねぎ・★はねぎ | |
| 29 (木) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 540 kcal 21.6 g 15.9 g 1.7 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | にこみおでん | こんにやく やまいも・くろごま(がんもどき) | がんもどき・さつまあげ・ちくわ こんぶ | ★だいこん・にんじん | |
| | うすらのたまご ツナのあえもの | | ☆うすらのたまご まぐるあぶらづけ | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | |
| 30 (金) | ちゅうかめん | ☆こむぎこ | | | 631 kcal 26.3 g 21.2 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 | ごま・あぶら・ごまあぶら | みそ・☆ぶたにく | たまねぎ・☆もやし・キャベツ・☆たけのこ とうもろこし・★はねぎ・にんじん・しょうが にんにく | |
| | やきぎょうざ | こむぎこ・パンこ・でんぶん・こめこ | ぶたにく | キャベツ・たまねぎ・ニラ・ねぎ ふるねしょうが・にんにく | |
| | ちゅうかいため みかん | アーモンド・ごまあぶら | | チンゲンサイ・たまねぎ・★エリンギ みかん | |

※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。

11月26日は「甘藷(かんしょ=さつまいも)の日」です。そのため、JA三島函南甘藷部より、さつまいも20kgを無償提供していただきました。蒸しパンにさせていただきます♪

11月 2日 : 3年生・なかよし3年生は校外学習のため、給食がありません。
なかよし2年生は校外学習のため、給食がありません。
11月 8日 : 1年生・なかよし1年生は校外学習のため給食がありません。
11月22日 : 4年生・なかよし4年生は校外学習のため、給食がありません。

