



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〉 <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	〈あかのなかま〉 <small>おもにからだをつくるもとになる食品</small>	〈みどりのなかま〉 <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>	
1 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			609 kcal 22.2 g 25.0 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	さんま		
	さんしょくあえ	ごま		★キャベツ・きゅうり・にんじん	
	かきたまみそしる		☆とうふ・たまご・みそ	だいこん・★はねぎ・にんじん	
5 (火)	ピピンパ				603 kcal 25.4 g 19.1 g 2.6 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	にくいため	ごま・ごまあぶら・あぶら	☆ぶたにく・みそ	ぜんまい・☆たけのこ・にんにく・しょうが	
	ナムル	ごま・ごまあぶら		★こまつな・☆もやし・にんじん	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
わかめスープ	ごま・あぶら	とりにく・とうふわかめ	たまねぎ・えのきだけ		
みかん			みかん		
6 (水)	創立70周年お祝い献立 11月7日で北小ができてから70年がたちます。一日早いですが、今日はお祝い献立にしました。				
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			666 kcal 20.7 g 26.5 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	たちうおフライ(ごまソース)	あぶら・こむぎこ・パンこ・ごま	たちうお	しょうが	
	こまつなのびたし			★こまつな・キャベツ・★しめじ	
すましじる		☆とうふ・なると・わかめ	たまねぎ・★はねぎ		
おいわいクレープ	あぶら・こめこ・でんぷん	とうにゅう	レモンかじゅう		
7 (木)	1年生は校外学習のため、給食がありません。				
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			630 kcal 25.4 g 20.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	マーボー豆腐	あぶら	☆とうふ・☆ぎゅうにく・だいず・みそ ポークエキス	たまねぎ・☆たけのこ・★はねぎ・にんじん しょうが・にんにく	
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・ごま・ごまあぶら		きゅうり	
くだもの			りんご		
8 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			600 kcal 24.4 g 17.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	きりほしだいこんとぶたにくのいために	ごま・あぶら	☆ぶたにく・さつまあげ	キャベツ・☆もやし・にんじん きりほしだいこん	
	みそしる	★さといも	みそ・わかめ・☆あぶらあげ	たまねぎ・★はねぎ	
ブルーンヨーグルト		ヨーグルト	ブルーンかじゅう		
11 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			566 kcal 22.0 g 15.7 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	あぶら	☆たまご		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき	☆ぶたにく	たまねぎ・にんじん・いんげん	
	くだくさんじる	こんやく	☆なまあげ・みそ	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
のりのつくだに	でんぷん	のり			
12 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			614 kcal 26.5 g 21.0 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのにつけ		さば	しょうが	
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ(たまご不使用)	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	みそしる		☆とうふ・みそ	なめこ・★はねぎ	
ミニトマト			★ミニトマト		
13 (水)	きつねうどん				579 kcal 23.8 g 17.2 g 2.8 g
	うどん	☆こむぎこ			
	つけじる	でんぷん	とりにく・かまぼこ	たまねぎ・★はねぎ・にんじん・☆ほししいたけ	
	あぶらあげ		☆あぶらあげ		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
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		
くだもの			みかん		
14 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			572 kcal 24.9 g 18.0 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	げんきどんのぐ	あぶら	☆ぶたにく	たまねぎ・だいこん・ごぼう・★こまつな にんじん	
	いりたまご	あぶら	☆たまご		
	みそしる		☆とうふ・みそ・わかめ・あぶらあげ	はくさい・★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>からだのおもに</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだのしょうじょうとのしよくひん</small>	
15 (金)	ドライカレー				670 kcal 24.5 g 21.5 g 2.4 g
	カレーごはん	★こめ・むぎ			
	ドライカレーのぐ	あぶら	だいす・☆ぎゅうにく・チーズ だししゆんにゆう	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう		
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウィンナー	たまねぎ・いんげん	
さつまいも			みかん		
16 (土)	チョコカール	こむぎこ・マーガリン・チョコレート	たまご・だししゆんにゆう		513 kcal 18.1 g 26.2 g 2.4 g
	ウィンナーロール	こむぎこ・あぶら	ウィンナー・たまご・だししゆんにゆう		
	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう		
	かこうござかな	ごま	かたくちいわし		
	りんごゼリー			りんごかじゆう	
19 (火)	和食週間		11月24日は「いいにほんしよく」で和食の日です。今週は、和食を楽しむ一週間にしましょう。		
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			594 kcal 17.9 g 18.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう		
	さといもクロック	★さといも・あぶら・こむぎこ	ぶたにく・だいすこ	たまねぎ	
	おひたし	ごま	ちくわ	キャベツ・★こまつな・にんじん	
	とんじる	じゃがいも・こんにやく	☆とうふ・☆ぶたにく・みそ	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
	くだもの			みかん	
おひたし					
20 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			616 kcal 23.0 g 19.0 g 1.8 g
	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう		
	だいこんのそぼろに		☆なまあげ・ぶたにく・だいす	だいこん・にんじん・グリーンピース	
	おこのみまめ	あぶら・でんぶん	しろいんげんまめ・きなこ		
	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	
21 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			637 kcal 23.3 g 23.3 g 2.1 g
	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう		
	とりにくとさといものあげに	★さといも・カシューナッツ・あぶら でんぶん	とりにく・だいす	にんじん・いんげん・しょうが	
	あおなとひじきのひたし	あぶら	☆ひじき	キャベツ・★こまつな・★しめじ	
	みそしる		☆とうふ・みそ・わかめ・あぶらあげ	たまねぎ・★はねぎ	
22 (金)	和食の日献立		11月24日は「いいにほんしよく」で和食の日です。ごはんとお汁をきかせたすまし汁、魚が主菜の一汁二菜 献立です。		
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			600 kcal 27.2 g 19.4 g 2.8 g
	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう		
	さけのさいきょうやき		さけ・みそ		
	さつまいもとだいすのサラダ	★さつまいも・マヨネーズ (たまご不使用)	だいす	きゅうり	
	すましじる	やきふ	☆とうふ・わかめ	たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ	
ちゅうかおこわ	★こめ・もちこめ・ごま	とりにく	☆たけのこ・えのきだけ		
25 (月)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう		576 kcal 22.4 g 19.4 g 2.8 g
	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・しょうが にんにく	
	キャベツのみそいため	でんぶん・あぶら	☆ぶたにく・みそ	キャベツ・☆もやし・ピーマン・にんじん にんにく・しょうが	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごま・ごまあぶら	なると・わかめ	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
26 (火)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう		568 kcal 22.8 g 17.7 g 2.2 g
	みそおでん				
	にこみおでん	★さといも・こんにやく・ごま やまいも (がんもどき)	ちくわ・さつまあげ・がんもどき・こんぶ	だいこん・にんじん (がんもどき)	
	みそだし	ごま・でんぶん	みそ		
	うすらのたまごのしょうゆに		☆うすらのたまご		
	ツナのおえもの		まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
27 (水)	甘藷の日献立		甘くて有名な「三島甘藷」をJA三島函南さんより無償でいただきました。味わっていただきましょう。		
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			591 kcal 20.6 g 16.1 g 1.5 g
	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう		
	ちゅうかどんのぐ	でんぶん・ごまぶら・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・☆もやし ★こまつな・にんじん・☆しいたけ	
	だいがくいも	★さつまいも・あぶら・ごま			
むぎいりごはん	★こめ・むぎ				
28 (木)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう		645 kcal 27.6 g 23.9 g 2.2 g
	さわらのカレーやき	マヨネーズ (たまご不使用)	さわら	にんにく・しょうが	
	あおなのソテー	あぶら	ポークハム	★こまつな・★キャベツ・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	★ぎゅうにゆう・とりにく・しろはなまめ	たまねぎ・★しめじ・にんじん グリーンピース	
	コーンライス	★こめ・むぎ・オリーブオイル		とうもろこし	
29 (金)	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう		582 kcal 25.5 g 16.9 g 2.7 g
	イカドリアのぐ	☆こむぎこ・バター	いか・チーズ	たまねぎ・トマト (かんづめ)・★しめじ ピーマン・にんにく	
	チンゲンサイスープ	あぶら	とりにく・☆とうふ	たまねぎ・チンゲンサイ・えのきだけ	
	ブルーベリーゼリー		かんてん	ブルーベリーかじゆう	

※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。