



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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつアレルギー	家で補ってほしい食品
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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			
1 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 27.6		芋類 果実類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのちゃんちゃんやき	さとう・あぶら	さけ・みそ	キャベツ・ピーマン・とうもろこし しめじ・しょうが			
	くきわかめのきんぴら	ごま・さとう・ごまあぶら	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・いんげん			
	かきたまじる	でんぷん	たまご・とうふ	えのきたけ・はねぎ			
2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653 24.9		海藻類 魚介類
	チキンドリア	キャロットライス	こめ・むぎ・バター	にんじん			
		ドリア	バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・チーズ・こなチーズ スキムミルク・ぎゅうにゅう			
	チンゲンサイのスープ	でんぷん	とうふ・ベーコン・かまぼこ	チンゲンサイ			
	すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご			
5 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653 25.8		芋類 乳製品
	マーボーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		マーボーどうふ	あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぶたにく・だいす・みそ			
	ワンタンスープ	ワンタン・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	はくさい・にんじん・はねぎ			
	くだもの			みかん			
6 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 23.3		海藻類 果実類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さわらのカレーソースかけ	こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう	さわら	しょうが			
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし			
	だいこんのわふうスープ		ベーコン	だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ			
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 24.6		豆・豆製品 乳製品
	ごもくたきごみごはん	こめ・むぎ・あぶら	とりにく・ひじき	にんじん・しいたけ・グリーンピース			
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご				
	にびたし	さとう		こまつな・はくさい			
	みそしる	じゃがいも	なまあげ・わかめ・みそ	はねぎ			
かこうこざかな	ごま・さとう	かたくちいわし					
8 (木)	11月8日は「いい歯の日」 歯ごたえのある食材を使い、カルシウムもしっかり摂れる献立です。よくかんで食べるには、いい歯であることがとても大切です！						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 24.5		種実類 果実類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ちくぜんに	こんにゃく・さとう・あぶら	とりにく・こんぶ・ちくわ	れんこん・たけのこ・にんじん ごぼう・しいたけ・さやいんげん			
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・こまつな			
なっとう		なっとう					
9 (金)	※三島市は、TOKYO2020 オリンピック・パラリンピックのアメリカ合衆国のホストタウンです。このことに合わせ、アメリカの行事食を給食に取り入れます！						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666 26.3		海藻類 きのこ類
	うすまきパン	パン・げんまい					
	とりのこうみやき		とりにく	しょうが・にんにく			
	グレービーソース	さとう		たまねぎ			
	マッシュポテト	じゃがいも・バター	ぎゅうにゅう				
ABCスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ				
かぼちゃマフィン	こめこ・さとう・あぶら	とうにゅう・だいすこ	かぼちゃ				
12 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 18.8		魚介類 果実類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふハンバーグ	パンこ・あぶら	とうふ・とりにく・おから	しょうが			
	マッシュルームソース	ごま・あぶら・さとう		マッシュルーム			
	やさしいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・ピーマン・とうもろこし			
ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ				
13 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 21.4		乳製品 種実類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりにくとさといものあげに	さといも・でんぷん・あぶら・さとう	とりにく	たけのこ・にんじん・しいたけ さやいんげん・しょうが			
	あおなとひじきのにびたし	さとう・あぶら	ひじき	こまつな・キャベツ・しめじ・とうもろこし			
みそしる		とうふ・わかめ・みそ	はねぎ				
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 24.6		海藻類 小魚類
	ちゅうかめん	ちゅうかめん					
	ごもくラーメンスープ	ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・やきぶた	にんじん・キャベツ・もやし・きくらげ たけのこ・もやし・はねぎ			
	ぎょうざ	ぎょうざのかわ・でんぷん	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら			
	ちくさあえ	さとう・あぶら	たまご	はくさい・こまつな			
ミニトマト			ミニトマト				

お知らせ

11月2日(金)
1年生と2年生は校外学習です。お弁当の用意をお願いします。

11月22日(木)
5年生は校外学習です。お弁当の用意をお願いします。

**おはなし
ランチメニュー**

11月は読書月間にあわせて、絵本や物語にでてくる食べものが給食に登場します！お楽しみに♪ (🍷マークがついています。)

- ★15日(木) みそおでん 【おでんおんせんにいく】
- ★17日(土) ホワイトカレー 【だんしゃく王とメークイン女王】
- ★20日(火) くだもの(みかん) 【みかんのめいさんち】
- ★26日(月) ぶきよせかんしょごはん(さつまいも) 【いもほりやま】
- ★29日(木) かいそういりサラダ 【サラダでげんき】

◎献立は、天候等により変更になることがあります。

15日から30日は、裏面をご覧ください。

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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	家で補って ほしい食品	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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				
おはなし ランチメニュー 15 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 21.0	うすらのたまご	緑黄色野菜 きのこ類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	みそおでん	おでん	さといも・こんにゃく	ちくわ・さつまあげ・こんぶ				だいこん
		みそだれ	ごま・さとう・でんぷん	みそ				
	うすらのたまご		うすらのたまご					
ツナのあえもの くだもの	おでん おんせんにい	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし りんご				
16 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 22.0		種実類 果実類	
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ					
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ししゃも					
	きりほしだいこんとぶたにくの いためもの		ぶたにく・こんぶ	きりほしだいこん・キャベツ・にんじん さやいんげん				
	こんさいのみそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ごぼう・はねぎ				
おはなし ランチメニュー 17 (土)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		697 23.9	こなチーズ ぎゅうにゅう	豆類 緑黄色野菜	
	ホワイトカレー	カレーごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・こなチーズ・ぎゅうにゅう				たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが
	ふくじんづけ		さとう・ごま					だいこん・きゅうり・なたまめ・なす・ れんこん・しそのみ・しょうが
	フレンチサラダ	だんしゃく王 と メークイン女王	あぶら・さとう	チーズ				キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし
ブルーヨーグルト			ヨーグルト	ブルー				
おはなし ランチメニュー 20 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 27.4	たまご	芋類 種実類	
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		く	さとう	とりにく・たまご				たまねぎ・しいたけ・にんじん・グリーンピース
	みそしる	みかんの めいさんち		とうふ・あぶらあげ・みそ				ほうれんそう
	くだもの							みかん
ふるさと きゅしょくのひ 21 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 18.5		海藻類 果実類	
	たきこみだいこんめし	こめ・むぎ・あぶら・さとう	あぶらあげ	だいこん・はだいこん・ごぼう・にんじん				
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・あぶら・こむぎこ・さとう	ぶたにく・かつおだし	たまねぎ				
	にびたし	ごま		こまつな・キャベツ・とうもろこし				
	すましじる		とうふ・かまぼこ	にんじん・えのきたけ・はねぎ				
22 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 23.4	たまご	小魚類 乳製品	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	チキンカツ	こむぎこ・パンこ・あぶら	とりにく・たまご	パセリ				
	ごまソース	ごま・さとう						
	むしキャベツ			キャベツ				
	みそしる	やきふ	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ				
	ミニトマト			ミニトマト				
かんしょのひ 「かんしょ(さつまいも)」は、三島市の佐野地区にある甘藷農家さんからプレゼントしていただきます！三島で育った甘くておいしい甘藷を使ってごはんを炊きます♪								
おはなし ランチメニュー 26 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 22.4	たまご	種実類 豆類	
	ふきよせかんしょごはん	こめ・むぎ・かんしょ(さつまいも)	とりにく	しめじ・にんじん・グリーンピース				
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・こむぎこ	たら	こまつな				
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう・とうもろこし				
	かきたまみそしる	いもほりやま	とうふ・たまご・わかめ・みそ	はねぎ				
くだもの				みかん				
27 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 25.2	バター	乳製品 大豆製品	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ				
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし・パセリ				
	きのこスープ		ベーコン	えのきたけ・しめじ・にんじん・だいこん・こまつな				
28 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 29.8	こなチーズ	きのこ類 卵類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ					
	ひじきのいために	さとう・あぶら	ひじき・だいす・あぶらあげ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん				
	くたくさんじる	さといも・こんにゃく	とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・はねぎ				
ミニトマト			ミニトマト					
おはなし ランチメニュー 29 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 21.8	バター こなチーズ ぎゅうにゅう	豆製品 果実類	
	さけとえだまめのピラフ	こめ・むぎ・バター	さけ	たまねぎ・マッシュルーム・えだまめ				
	かいそういりサラダ	あぶら・さとう	くきわかめ・ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし				
	あきあじシチュー	さつまいも・バター・こむぎこ あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース				
ミルメーク(コーヒー)	さとう							
30 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 20.1	アーモンド	緑黄色野菜 海藻類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん	とりにく	だいこん・にんじん・さやいんげん				
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・ごま あぶら・さとう	だいす					
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ				
かつおぶりかけ	ごま	かつお						

11/26(月)
甘藷の日

26日(月)は「甘藷の日」です。
佐野地区の甘藷農家さんより、
「三島甘藷」を無償で提供して
いただきます。

11月24日は
「和食の日」

秋は「実り」の季節。「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が全国各地で行われます。日本の食文化にとって大切な時期である秋の日に「和食」文化の大切さについて考えてほしい、そのような願いをこめて、11月24日を「いい日本食」『和食の日』と制定しました。

給食の写真や給食を作っている様子を学校のホームページにのせてありますので、ご覧ください。

今月の給食は
21回です

三島市立錦田小学校ホームページ
→ 学校ブログ → 給食

錦田小ブログ
携帯サイトへ