



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
			<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	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		665 26.5	カシューナッツ だいず トマトピューレ きゅうり
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりとだいずのナッツあえ	カシューナッツ・じゃがいも でんぷん・さとう・あぶら	とりにく・だいず		トマトピューレ・しょうが		
	グリーンサラダ	あぶら・さとう			キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	わかめスープ		わかめ・ベーコン		たまねぎ・にんじん・はねぎ		
5 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		592 23.4	たまご ミニトマト
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
	ごまあえ	ごま・さとう			はくさい・こまつな・とうもろこし		
	みそしる		たまご・みそ		にら・たまねぎ・えのきたけ		
	ミニトマト				ミニトマト		
6 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		596 21.5	だいず・きゅうり
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボーだいこん	ごまあぶら・さとう・でんぷん あぶら	ぶたにく・みそ		だいこん・たまねぎ・ほししいたけ はねぎ・たけのこ・にんじん にんにく・しょうが		
	ポテまめサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう	だいず・ハム		きゅうり		
7 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		600 23.8	こむぎこ とうふ・あぶらあげ
	なめし	こめ・むぎ・さとう	かつおけずりこ		だいこんな・きょうな・ひろしまな		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら	ししゃも				
	きりほしだいこんと ぶたにくのソースいため	あぶら	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		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ		こまつな・たまねぎ・えのきたけ		
おはなし ランチメニュー 8 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		697 22.0	こなチーズ スキムミルク うすらのたまご きゅうり
	かみかみカレー	むぎいりごはん ルウ	じゃがいも・あぶら		れんこん・たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく		
	★うすらのたまご			うすらのたまご			
	フレンチサラダ	うすらかあさんと たまご	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	パインゼリー		さとう		パイン		
11 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		643 23.0	とうふ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	あげだしとうふの やさいあんかけ	あげだしとうふ やさいあんかけ	でんぷん・あぶら あぶら・でんぷん	とうふ ハム	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ にんじん・さやいんげん		
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・みそ		だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ		
	くだもの				みかん		
	のりふりかけ	ごま・さとう		のり			
おはなし ランチメニュー 12 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		638 26.4	バター たまご だいず とうにゅう
	★オムライス (ケチャップ)	チキンライス たまごシート	こめ・むぎ・バター あぶら・さとう・でんぷん	とりにく たまご	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・パプリカ		
	おこのみまめ	さとう・でんぷん・あぶら	だいず				
	おさかなとうにゅう だんごのスープ	フンと フォークン	じゃがいも・さとう・あぶら でんぷん	たら・とうにゅう	はくさい・きくらげ・たまねぎ にんじん・はねぎ		
13 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		625 27.0	こむぎこ だいず こむぎこ
	ジャージャーめん	ちゅうかめん にくみそ	こむぎこ あぶら・ごまあぶら・さとう でんぷん		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・はねぎ・にんにく・しょうが		
	ぎょうざ	こむぎこ・こめこ・でんぷん あぶら・さとう	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		
	やさいのナムル	ごま・ごまあぶら・さとう			こまつな・キャベツ・にんじん		
14 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		595 26.3	マヨネーズ とうふ・あぶらあげ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ		にんじん・パセリ		
	くきわかめのきんぴら	ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ・さつまあげ		にんじん・さやいんげん		
	みそしる	さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・ごぼう・はねぎ		
15 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		629 19.9	とうふ・おから トマトピューレ マカロニ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ハンバーグの きのこソースがけ	とうふハンバーグ きのこソース	でんぷん・あぶら ごま・さとう・あぶら	とうふ・とりにく・おから	たまねぎ・にんじん・しょうが		
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら			しめじ・エリンギ・トマトピューレ		
	ABCスープ	マカロニ	ベーコン		キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ		

お知らせ

11月1日(金)
1年生・2年生・4組は、校外学習です。
お弁当の用意をお願いします。

11月26日(火)
5年生は社会科見学です。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、絵本や物語にてでくる食べものが
給食に登場します！お楽しみに♪ (マークがついています。)

- ★ 8日(金) うすらのたまご 【うすらかあさんとたまご】
- ★ 12日(火) オムライス 【フンとフォークン】
- ★ 18日(月) チキンドリア 【れいぞうこのおくのおく】
- ★ 25日(月) みそしる 【ゆげゆげ〜】
- ★ 28日(木) にこみおでん 【にぎやかなおでん】

献立は、天候等により
変更になることが
あります。

18日から29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	
		＜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	おもに体をつくるもとになる食品	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 18 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 26.0		
	★チキンドリア	キャロットライス ドリアソース	こめ・むぎ・あぶら こむぎこ・さとう・あぶら	とりにく・チーズ ぎゅうにゅう・こなチーズ		にんじん たまねぎ・マッシュルーム とうもろこし・パセリ	こむぎこ・チーズ ぎゅうにゅう こなチーズ
	とうふとチンゲンサイの スープ		でんぷん	とうふ・ベーコン		チンゲンサイ	とうふ
	かこうござかな	れいぞうこの おくのおく	ごま・さとう	かたくちいわし			
ふるさと きゅうしよくのひ 19 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 19.5		
	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	あぶらあげ
	かんしよみしまコロッケ		さつまいも・こめこ・パンこ さとう・あぶら	とうにゅう・だいすこ			パンこ・だいすこ とうにゅう
	にびたし		さとう			こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる		やきふ	わかめ・みそ		たまねぎ・はねぎ	やきふ
	ミニトマト					ミニトマト	ミニトマト
20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 26.4		
	ぶどうパン		こむぎこ・ショートニング さとう・あぶら	スキムミルク		ほしぶどう	こむぎこ スキムミルク
	ポークビーンズ		こむぎこ・バター あぶら・じゃがいも	ぶたにく・だいす		たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマトピューレ	こむぎこ・バター だいす トマトピューレ
	ひじきのマリネ		さとう・あぶら	ひじき・ハム		キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし	きゅうり
	ミルク（コーヒー）		さとう				
21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 25.3		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	げんきどん	ぐ	あぶら・さとう	ぶたにく		だいこん・こまつな・ごぼう・にんじん	
	みそしる	いりたまご	あぶら・さとう	たまご			たまご
	くだもの		じゃがいも	なまあげ・くきわかめ・みそ		はねぎ	なまあげ
わしよくのひ こんだて 22 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 29.6		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さばのみそに		さとう	さば・みそ		しょうが	
	ごもくまめ		こんにゃく・さとう	だいす・こんぶ・あぶらあげ やきちくわ		ごぼう・にんじん・グリーンピース	だいす・あぶらあげ
	すましじる			とうふ・かまぼこ		ほうれんそう・えのきたけ	とうふ
おはなし ランチメニュー 25 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 22.4		
	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		にんじん・さやいんげん	
	ミックスかりんとう		さつまいも・ごま・アーモンド あぶら・さとう	だいす			アーモンド・だいす
	★みそしる	ゆけゆけ～		とうふ・あぶらあげ・みそ		なめこ・こまつな	とうふ・あぶらあげ
26 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 20.6		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	とうふのカレーに		あぶら	とうふ・ぶたにく・だいす		たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく	とうふ・だいす
	コールスローサラダ		あぶら・さとう			キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし	きゅうり
	くだもの					りんご	りんご
かんしよのひ 27 (水)	「かんしよ(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♪						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 22.2		
	かんしよごはん		こめ・むぎ・さつまいも				
	たちうおフライ（ごまソース）		こむぎこ・パンこ・あぶら ごま・さとう	たちうお		トマトピューレ	こむぎこ・パンこ トマトピューレ
	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・にんじん しめじ・とうもろこし	
かきたまみそしる			たまご・とうふ・わかめ みそ	はねぎ		たまご・とうふ	
おはなし ランチメニュー 28 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 21.1		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	★にこみおでん	おでん うすらのたまご だしこ	さといも・こんにゃく・さとう	こんぶ・やきちくわ・さつまあげ		だいこん	うすらのたまご
	ツナサラダ		マヨネーズ・さとう・あぶら	きはだまぐろ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	マヨネーズ・きゅうり
	くだもの	にぎやかな おでん				みかん	
29 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 23.3		
	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 とうもろこし	バター
	ポパイサラダ		あぶら・さとう	ハム		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
	あきあじシチュー		こむぎこ・バター・あぶら さつまいも	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ		たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース	こむぎこ・バター ぎゅうにゅう こなチーズ

11/27(水) 甘藷の日
27日(水)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。
三島市立錦田小学校ホームページ
→ 学校ブログ → 給食
今月の
給食は
20回です