



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) カルシウム (mg)		
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞			
1 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	606 321		
	わかめごはん	こめ・むぎ		わかめ			
	にくじゃが	じゃがいも・こんにやく さとう		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	かきたまみそしる			たまご・あぶらあげ・みそ		はくさい・えのきたけ・はねぎ	
	きっかみかん					みかん	
2 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	585 355		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのさいきょうやき			さけ・みそ			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
4 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	628 312		
	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・でんぶん さとう	あぶら	とりにく		にんじん・たけのこ・さやいんげん しょうが	
	みそしる	やきふ		とうふ・みそ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
5 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	594 493		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	トンドウフ	でんぶん・さとう	あぶら ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく		チンゲンサイ・ほししいたけ にんじん・しょうが	
	えびボールスープ	でんぶん	ごまあぶら	えび・たら・ほき ほたてエキス		わかめ はくさい・にんじん・はねぎ たまねぎ	
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま	かたくちいわし			
8 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	609 348		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こむぎこ パンこ・さとう	あぶら	とうにゅう			
	おひたし			かつおぶし		こまつな・キャベツ	
	とんじる	じゃがいも・こんにやく		ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
9 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	656 308		
	にしょくどん	さくらごはん ツナそぼろ いりたまご	こめ・むぎ さとう さとう・でんぶん	あぶら		きはだまぐろ・ぶたにく たまご	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ さやいんげん・しょうが
	みそしる	さつまいも		あぶらあげ・みそ		はくさい・はねぎ	
	きっかみかん					みかん	
	みそラーメン	ちゅうかめん ラーメンスープ	こむぎこ	ごま・ごまあぶら あぶら		ぶたにく・やきぶた みそ	キャベツ・たまねぎ・とうもろこし たけのこ・にんじん・はねぎ しょうが・にんにく
10 (水)	ぎょうざ	でんぶん・さとう ぎょうざのかわ	あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら しょうが		
	こんこんチップス		あぶら		れんこん・ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
11 (木)	さわらのわふうピザやき	さとう	バター	さわら・みそ	チーズ たまねぎ・マッシュルーム にんにく・しょうが		
	グリーンポテト	じゃがいも			パセリ		
	たまごとコーンのスープ	でんぶん		たまご・とうふ	とうもろこし・ほうれんそう きくらげ・たまねぎ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
12 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にこみおでん	おでん うずらのたまご だしこ	さといも・こんにやく さとう	やきちくわ・さつまあげ	こんぶ だいこん		
	ごまマヨサラダ	さとう	ごま・あぶら マヨネーズ	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	のりのつくだに	さとう			のり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
15 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さんまのかばやき	でんぶん・さとう	あぶら	さんま			
	ごまあえ	さとう	ごま		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ なめこ・はねぎ		

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)	カルシウム (mg)
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞		おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞		おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
16 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		562 315
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも						
	みしまじゃがとっと	みしまばれいしょ でんぷん・さとう	あぶら	ぎょにく		こまつな		
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごま・ごまあぶら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん・さやいんげん		
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・ほうれんそう・しめじ		
とくしよまつり 17 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		702 287
	チキンカレー	カレーごはん	こめ・むぎ				パセリ	
		ルウ	じゃがいも・カレールウ	あぶら	とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく		
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
ガトーショコラ	こめこ・ココアパウダー さとう・でんぷん	あぶら	とうにゅう					
18 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		678 304
	マーボーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		マーボーどうふ	でんぷん・さとう	ごまあぶら あぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ	たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ はねぎ・しょうが・にんにく		
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごま・ごまあぶら			きゅうり・にんじん		
みかんゼリー	さとう				みかん(かんづめ)			
ふるさと ぎゅうしよくひ 19 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		593 364
	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・さとう	ごま・あぶら	だいず		こまつな・たまねぎ・えのきたけ		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ				
	かつおぶりかけ	さとう・みずあめ	ごま	かつおぶし・いわしぶし				
22 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		615 515
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	こんにやく・さとう でんぷん	ごま・あぶら	ぶたにく	こまつな・ごぼう・にんじん たまねぎ・しょうが・にんにく		
	みそしる			なまあげ・みそ	わかめ	えのきたけ・はねぎ		
ソフトクリームヨーグルト	さとう			ヨーグルト				
わしよくひ こんだて 24 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		613 298
	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		
	ぶたにくとこんさいのいためもの	さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく		ごぼう・れんこん・にんじん さやいんげん		
すましじる			とうふ・かまぼこ		ほうれんそう・にんじん・えのきたけ			
25 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		607 326
	たきこみごはん	こめ・むぎ・さとう		とりにく	ひじき	にんじん・ほししいたけ グリーンピース		
	あつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおだし	こんぶだし			
	にびたし					はくさい・ほうれんそう・にんじん しめじ・とうもろこし		
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・たまねぎ・はねぎ		
26 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		627 317
	あげパン(シナモン)	こむぎこ・げんまい さとう	ショートニング あぶら		スキムミルク			
	ポトフ	じゃがいも		ぶたにく・ウインナー		キャベツ・たまねぎ・にんじん セルリー		
フルーツポンチ	さとう		とうにゅう		かんてん	みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイン(かんづめ)・ももかじゅう りんごかじゅう・ぶどうかじゅう		
29 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		684 359
	ツナピラフ	こめ・むぎ		きはだまぐろ ウインナー		たまねぎ・にんじん・グリーンピース とうもろこし・マッシュルーム		
	グリーンサラダ	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり		
あきあじシチュー	さつまいも・こむぎこ	バター	とりにく・しろはなまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク		しめじ・たまねぎ・にんじん パセリ		
30 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		601 445
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ししゃものたつたあげ	でんぷん	あぶら	ししゃも				
	きりぼしだいこんのソースいため			ぶたにく	こんぶ	きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・さやいんげん		
	みそしる	じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・みそ		こまつな・たまねぎ		
	わかめふりかけ	さとう		かつおぶし	わかめ・のり	まっちゃん・しいたけだし		

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』に制定しました。

和食を未来につなぐのは私たちです！  
みんなで和食のことを勉強して、その素晴らしさを多くの人に伝えていきましょう！

今月の給食は20回です

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

三島市立徳倉小学校

三島市立徳倉小学校 ホームページ → 学校ブログ → 給食