



| 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 | | | 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 |
| 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 | 646 371 | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | |
| 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 | | |
| 12 (金) | 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 | 572 308 | |
| | 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 うずらのたまご | | 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 | | あおのり 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 | | |
| 15 (月) | ぎゅうにゅう | | | ぎゅうにゅう | 619 362 | |
| | 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 | | |

規則正しい生活習慣で、
元気に学校生活を送りましょう！



ごまめな
手洗い

睡眠を
しっかりとる

バランスの
よい食事

献立は天候等により、変更になることがあります
16日から30日は、裏面をご覧ください

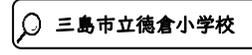
| ひづけ | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | | | エネルギー (kcal) カルシウム (mg) | |
|-------------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------|----------------------------|--------------------|---|----------------------------|-----------------------------------|
| | | おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞ | | おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞ | | おもに体の調子を整えるもとになる ＜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 |
| | | ルー | 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 ぎゅうしよくのみ 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 | | | |
| わしよくのみ 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・ウィンナー | | 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 ウィンナー | | 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 ホームページ → 学校ブログ → 給食