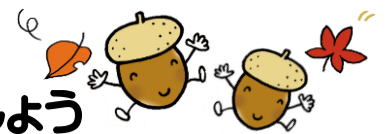




11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
1 (木)	くりおこわ	こめ・もちこめ	くり	とりにく		しめじ	558 407	
	ぎゅうにゅう	さとう			ぎゅうにゅう			
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう	あぶら	さかなのすりみ		こまつな		
	こまつなのびたし みそしる	でんぷん		あぶらあげ なまあげ・みそ	わかめ	こまつな・にんじん・しめじ・えのきたけ たまねぎ・はねぎ		
2 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					593 312	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ピピンバ (にくいため)	さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく・みそ		ぜんまい・にんにく		
	ピピンバ (やさいのナムル)	さとう	ごまあぶら	かつおぶし		ほうれんそう・キャベツ・にんじん		
5 (月)	ピピンバ (いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			587 393	
	わかめスープ		ごまあぶら ごま		わかめ	たまねぎ・えのきたけ・とうもろこし はねぎ		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう				カラフトししゃも			
6 (火)	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら				630 325	
	おひたし	ゴソソワワ・ライむぎこ				チンゲンサイ・キャベツ・とうもろこし		
	さつまいものみそしる	さつまいも		みそ	わかめ	はくさい・えのきたけ・はねぎ		
	～ ア メ リ カ の 感 謝 祭 献 立 ～ 2020年東京オリンピック・パラリンピックで、三島市はアメリカの男子バレーのホストタウンとなります。アメリカでは11月の第4木曜日の感謝祭 (Thanksgiving) に家族や親戚と特別なごちそうを食べます。							
7 (水)	ピラフ	こめ・むぎ	あぶら	まぐろのゆずけ		たまねぎ・にんじん・とうもろこし・グリーンピース	618 411	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とりのこうみやき			とりにく		ふるね・にんにく・パセリ		
	マッシュポテト	じゃがいも			ぎゅうにゅう なまクリーム			
8 (木)	グレイビーソース	さとう				トマト	642 307	
	ミネストローネスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・トマト・キャベツ・パセリ		
	かぼちゃのマフィン	こめ・さとう	あぶら	とうにゅう		かぼちゃ		
	～ 3 年 生 は 、 社 会 科 見 学 の た め 給 食 が あ り ま せ ん 。 ～							
9 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					606 373	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん		こおりとうふ・ぶたにく		だいこん・にんじん・さやえんどう		
	ミックスかりんとう	さつまいも さとう	ごま・あぶら アーモンド	だいず		はくさい・えのきたけ・こまつな		
12 (月)	みそしる			みそ・あぶらあげ・とうふ			561 289	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう							
	マーボードウフ	さとう でんぷん	あぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ		たまねぎ・たけのこ・しいたけ はねぎ・ふるね・にんにく		
13 (火)	はるさめサラダ	りょくとうはるさめ さとう	ごまあぶら			きゅうり・にんじん・とうもろこし みかん	654 320	
	くだもの							
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14 (水)	にこみおでん	こんにゃく さといも・さとう		ちくわ さつまあげ うずらのたまご	こんぶ	だいこん	621 310	
	うずらのたまごのしょうゆに							
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・キャベツ		
	なっとう			だいず				
15 (木)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	ポークウインナー		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	606 342	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく ぶたにく		たまねぎ・にんじん		
	ケチャップソース	さとう				トマト		
16 (金)	ほうれんそうソテー		あぶら	ポークハム ベーコン		ほうれんそう・とうもろこし たまねぎ・こまつな・にんじん	654 320	
	やさいスープ	じゃがいも						
	あげばん	さとう・こむぎこ	あぶら ショートニング	きなこ	スキムミルク			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 (土)	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	606 342	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかん缶・パイン缶・りんご缶		
	～ 2 年 生 は 校 外 学 習 の た め 給 食 は あ り ま せ ん 。 ～							
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
18 (日)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		621 310	
	ごぼういりハッシュドビーフ	こむぎこ・さとう	バター	ぎゅうにく	こなチーズ	たまねぎ・ごぼう・にんじん・トマト グリーンピース・ふるね・にんにく		
	フレンチサラダ		あぶら		ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
19 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 342	
	きびなごフライ	パンこ・こめ こむぎこ	あぶら・ごま	きびなご				
	※きびなごフライには、魚卵があるものがあります。							
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく	くきわかめ	ごぼう・にんじん・さやいんげん		
20 (火)	みそしる	じゃがいも		みそ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	606 342	
	くだもの					みかん		

◎ 献立は、天候等により変更になることがあります。

16日からは裏面をご覧ください

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
16 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					541 351
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちくせんに	こんにやく さとう	あぶら	とりにく ちくわ	こんぶ	たけのこ・れんこん・にんじん ごぼう・さやえんどう	
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	すましじる	おふ		とうふ		にんじん・えのきたけ・だいこん はねぎ	
	のりのつくだに	さとう・みずあめ			のり		
参観日 17 (土) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					590 292
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		たけのこ・ピーマン・にんにく ふるね	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ごま	とうふ・とりにく		たまねぎ・とうもろこし・きくらげ チンゲンサイ	
	くだもの					りんご	
～ い る さ と 給 食 の 日 ～							
20 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					590 365
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	黒はんぺんのお茶フライ	でんぷん・ぱんこ こむぎこ		さば・いわし		 トマト	
	ソース	さとう					
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・はねぎ	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		
21 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					578 275
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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・トマト	
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ・にんじん	
	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	
～ 和食の日 ～ 「いい日本食」の語呂合わせから、11月24日は、和食の日です！							
22 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					567 369
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのてりやき			さわら			
	あおなとひじきのにびたし		あぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな・えのきたけ	
	とんじる	こんにやく じゃがいも		ぶたにく・なまあげ みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
26 (月) 	さつまいもごはん	こめ・むぎ さつまいも					553 345
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	たちうおのしおやき		ごま	たちうお		ふるね	
	にびたし					こまつな・はくさい・とうもろこし	
	すましじる			かまぼこ・とうふ	わかめ	にんじん・えのきたけ・はねぎ	
27 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					612 416
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・さとう パンこ・こむぎこ	あぶら	とうにゅう			
	きりほしだいこんのソースいため	でんぷん	あぶら	ぶたにく	あおのり	ゆでほしだいこん・キャベツ にんじん	
	みそしる			とうふ・みそ		たまねぎ・こまつな	
	あじつきこざかな	さとう	ごま		かたくちいわし		
28 (水) 	ソフトめん		こむぎこ				637 322
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ミートソース	こむぎこ・さとう	バター	ぎゅうにく だいたす	スキムミルク チーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん パセリ・トマト	
	コーンポテト	じゃがいも	バター			とうもろこし	
	くだもの					りんご	
29 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					597 322
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのにつけ	さとう		さば		ふるね	
	おひたし			かつおぶし		ほうれんそう・キャベツ	
	ぐたくさんじる	さといも こんにやく		とうふ・みそ あぶらあげ		だいこん・ごぼう・はねぎ	
徳小祭 30 (金) 	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	562 389
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むしぎょうざ	こむぎこ・でんぷん こめこ・さとう	ラード・あぶら ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	ハムとチンゲンサイのいためもの	りょくとうはるさめ	あぶら	ハム		チンゲンサイ	
	だいこんのスープ			とりにく		だいこん・えのきたけ・はねぎ	
	ミルク	さとう					

今月は、21回の予定です。

◎26日のさつまいもごはんの三島甘藷は三島函南甘藷部会さんより提供していただきます。