



# 11月きゅうしょくよていこんだてひょう 2019

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどりのなかま)	
1 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・なると・うずらのたまご	はくさい・たまねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ・チンゲンサイ	
	とうふとわかめのスープ かこうごさかな	ごま さとう・ごま	とうふ・わかめ・ベーコン ごさかな	たまねぎ・しめじ	
5 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584
	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいず・ハム	きゅうり・キャベツ・コーン	
	やさいスープ		ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	
6 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		693
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さんまのかばやき	あぶら・でんぷん・ごま・さとう	さんま	ふるね	
	あおなとひじきのにびたし みそしる	あぶら	ひじき・あぶらあげ わかめ・みそ	こまつな・にんじん だいこん・しめじ・はねぎ	
7 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいこんのそぼろに	さといも・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	だいこん・にんじん・さやいんげん	
	かきたまみそしる かみかみこんぶ	さとう	とうふ・たまご・わかめ・みそ こんぶ	たまねぎ・はねぎ	
8 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		708
	かみかみカレーライス (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ルウ)	じゃがいも・あぶら	とりにく・だっしふんにゅう だいず・こなチーズ・ひよこまめ	ふるね・にんにく・たまねぎ・れんこん	
	シーフードサラダ くだもの	ごまあぶら・さとう	えび・いか	キャベツ・きゅうり りんご	
11 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581
	ゆかりごはん	こめ・むぎ		あかしそ	
	こいわしフライ	こむぎこ・こめこ・パンこ・あぶら	かたくちいわし		
	むしキャベツ(ごまソース) にくだんごのスープ	さとう・ごま パンこ・でんぷん・さとう		キャベツ だいこん・たまねぎ・しいたけ・こまつな にんじん・はねぎ	
12 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	さといも・こんにゃく・さとう でんぷん	こんぶ・ちくわ・さつまあげ うずらのたまご・みそ	だいこん	
	ツナのおえもの くだもの		ツナ	きゅうり・キャベツ・コーン みかん	
13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657
	あげパン(ココア)	こむぎこ・ショートニング あぶら・さとう・ココア	だっしふんにゅう		
	ポトフ		ウインナー	だいこん・たまねぎ・キャベツ・にんじん セロリー	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも	
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのごまやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さわら	ふるね・にんにく	
	ごもくまめ みそしる	こんにゃく・さとう	とりにく・だいず・こんぶ みそ・あぶらあげ	ごぼう・にんじん はくさい・しめじ・にんじん・こまつな	
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいもの あげに	さつまいも・あぶら・でんぷん さとう	とりにく・だいず	たけのこ・にんじん・さやいんげん しいたけ・ふるね	
	ピーナッツあえ みそしる	ピーナッツ		キャベツ・こまつな だいこん・はねぎ	

☆18日からのこんだては裏面をご覧ください

☆お知らせ☆

・8日 1、2年生は校外学習のため給食がありません。



11月8日はいい歯の日  
よくかむとよいこといっぱい

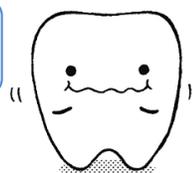


血流がよくなり  
脳の働きが活発に

食べ過ぎを防いで  
肥満を予防

消化・吸収が  
よくなる

だ液がよく出て  
虫歯予防に



7日と8日にかみかみ献立を入れています。  
よくかんで「いい歯」をつくろう！



日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
18 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	ふるね・にんにく・たまねぎ・たけのこ しいたけ・はねぎ	
	ワンタンスープ	こむぎこ・ごま・あぶら・でんぷん さとう	わかめ・ぶたにく・みそ	だいこん・にんじん・こまつな・たまねぎ ふるね	
	くだもの			りんご	
19 (火) ふるさと 給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	ひじきごはん	こめ・むぎ			
	さといもみしまコロッケ	さといも・あぶら・でんぷん こむぎこ・さとう	ぶたにく・だいず	たまねぎ	
	にびたし		ちりめんじゃこ	はくさい・ほうれんそう	
	かきたまみそしる		たまご・とうふ・みそ	だいこん・はねぎ	
20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきししゃも		ししゃも		
	ぶたにくとだいずのみそに	あぶら・じゃがいも・こんにゃく・さとう	ぶたにく・だいず・みそ	だいこん・にんじん・さやいんげん	
	いわしのつみれじる	でんぷん・さとう	ぎょにくすりみ・とうふ	たまねぎ・ごぼう・にんじん・しいたけ はねぎ	
21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	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	ふるね・たまねぎ・キャベツ・パセリ	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・チンゲンサイ	
	あきあじシチュー	バター・こむぎこ・さつまいも	とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ	
22 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのやさいあんかけ	あぶら・でんぷん	たちうお	たまねぎ・にんじん・しいたけ さやいんげん	
	ふかしいも	さつまいも			
	みそしる		とうふ・みそ	だいこん・こまつな	
25 (月) 和食の日 こんだて	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおこうじやき		さけ		
	キャベツのにびたし		あぶらあげ	キャベツ・にんじん	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	だいこん・えのき・はねぎ	
	くだもの			みかん	
26 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621
	さんしょくどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(ツナそぼろ)	さとう・でんぷん	ツナ・とりにく	ふるね	
	(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	(ナムル)	ごまあぶら・さとう・ごま		こまつな・はくさい	
	みそしる	さといも	わかめ・みそ・あぶらあげ	しめじ・はねぎ	
27 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		746
	みそラーメン	ちゅうかめん・あぶら ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ	ふるね・にんにく・キャベツ・たまねぎ コーン・にんじん・はねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・にら・ねぎ ふるね・にんにく	
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			
28 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ふるね・しいたけ・にんじん・チンゲンサイ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・にんじん・はねぎ	
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし		
29 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	キャロットライス	こめ・むぎ・バター		にんじん	
	イカときのこの ホワイトソースがけ	バター・こむぎこ	イカ・ぎゅうにゅう・こなチーズ	しめじ・エリンギ・たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ	
	フレンチサラダ	さとう	ハム	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・コーン	

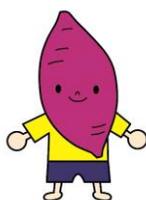
今月の給食は21回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

☆お知らせ☆

- ・20日 5年生は社会科見学のため給食がありません。
- ・21、22日 6年生は修学旅行のため給食がありません。
- ・27日「JA三島函南甘藷部会」より頂いたさつまいもを使用します。

☆お願い☆

- ・給食当番の時は、マスクを持たせてください。



○11月24日は「和食の日」○

和食は日本人の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。  
日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日を「いい日本食」の日として制定しました。

24日は日曜日のため、25日に「和食の日」にちなんだ和食献立を実施予定です。  
だしを味わうすまし汁を提供します。  
お楽しみに☆



和食について「給食だより」にもおせています。ぜひ読んでください。