



# 11月 こんだてよていひょう

今日の給食は20回の予定で  
2011年 向山小学校

日・ ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
	しゅしょく	おかず	<赤のなかま> からだをつくる もととなるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	<きいろのなかま> ねつやはたらく ちからとなるもの	
1 (火)	むぎいりごはん	だいずコロック(ごまソース) おひたし みそしる・くだもの	だいず・なまあげ・みそ わかめ	たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ にんじん・はねぎ・くだもの	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう あぶら・パンこ・しょうしんこ こむぎこ・ごま	640 19.4
2 (水)	むぎいりごはん	ぶたにくとだいずのみそに とうふとチンゲンサイのスープ くだもの	ぶたにく・だいず・みそ・ベーコン とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・ふるね いんげん・えのきたけ・たまねぎ チンゲンサイ・くだもの	こめ・むぎ・あぶら・こんにやく じゃがいも・さとう・でんぶん	593 21.7
4 (金)	むぎいりごはん	トンクドウフ たまごスープ くだもの・かつおふりかけ	ぶたにく・なまあげ・たまご かつおけずりぶし・いわしけずりぶし	しいたけ・にんじん・さやいんげん たまねぎ・きくらげ・ほうれんそう ふるね・レタス・キャベツ・くだもの	こめ・むぎ・さとう・あぶら でんぶん・ごまあぶら・ごま	623 27.0
7 (月)	むぎいりごはん	ごぼういりハッシュドポーク フレンチサラダ くだもの	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ ポークハム	ふるね・にんにく・ごぼう・トマト たまねぎ・グリーンピース・きゅうり とうもろこし・くだもの	こめ・むぎ・バター・あぶら こむぎこ・さとう	638 22.1
8 (火)	カレーピラフ	とりにくとだいずのトマトソースかけ やさいスープ	ポークウインナー・とりにく・だいず ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ふるね・トマト・さやいんげん キャベツ・パセリ	バター・こめ・むぎ・あぶら さとう	615 25.5
9 (水)	むぎいりごはん	にくじゃが みそしる ブルーベリーゼリー	ぶたにく・なまあげ・みそ かんてん	にんじん・じゃがいも・たまねぎ グリーンピース・えのきたけ・はねぎ ブルーベリー	こめ・むぎ・さとう・しらたき グリーンピース・えのきたけ・はねぎ ブルーベリー	601 21.9
10 (木)	むぎいりごはん	たらとだいずのナッツあえ おひたし ポテトスープ	だいず・たら・ベーコン	ふるね・こまつな・キャベツ とうもろこし・たまねぎ・にんじん パセリ	こめ・むぎ・あぶら・カシューナッツ さとう・でんぶん・じゃがいも	685 25.9
11 (金)	ちゅうかめん	みそラーメン はるまき ちゅうかいため くだもの	みそ・ぶたにく・やきぶた	ふるね・にんにく・きくらげ・たまねぎ もやし・キャベツ・とうもろこし・にら にんじん・エリンギ・たけのこ・しいたけ はねぎ・チンゲンサイ・くだもの	ごまあぶら・あぶら・こむぎこ はるさめ・ラード・さとう みずあめ	666 24.4
14 (月)	むぎいりごはん	みそおでん(みそダレ) うずらのたまご ツナのあえもの・くだもの	こんぶ・ちくわ・さつまあげ うずらのたまご・まぐろ・みそ	だいこん・きゅうり・キャベツ とうもろこし・くだもの	こめ・むぎ・こんにやく・さといも さとう・でんぶん	621 25.0
15 (火)	むぎいりごはん	ピピンバ わかめスープ くだもの・かこうこざかな	ぶたにく・たまご・みそ・わかめ ベーコン・いわし	にんにく・ぜんまい・ほうれんそう キャベツ・にんじん・たまねぎ たけのこ・えのきたけ・くだもの	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう ごま	589 25.5
16 (水)	むぎいりごはん	ふくめに みそしる ブルーヨーグルト	とりにく・なまあげ・みそ ブルーヨーグルト	たけのこ・にんじん・さやいんげん えのきたけ・だいこん・はだいこん	こめ・むぎ・さとう・こんにやく じゃがいも	605 21.9
17 (木)	わかめごはん	さばのカレーチーズやき ほうれんそうソテー やさいスープ・さつまいもとくりのタルト	わかめ・さば・こなチーズ ポークハム・ベーコン・とうにゅう	たまねぎ・ほうれんそう・パセリ とうもろこし・にんじん・はくさい	こめ・むぎ・あぶら・さつまいも さとう・くり・こめこ・ショーニング コーンフラワー・でんぶん	672 26.5
18 (金)	むぎいり ごはん	とりにくとさつまいものあげに みそしる くだもの	とりにく・みそ・とうふ・わかめ	ふるね・しいたけ・にんじん たけのこ・グリーンピース・たまねぎ はねぎ・くだもの	こめ・むぎ・でんぶん・さとう ごま・じゃがいも・さつまいも あぶら	673 20.0
21 (月)	むぎいりごはん	にじますのやさいあんかけ ごまあえ みそしる	にじます・あぶらあげ・みそ わかめ	えのきたけ・にんじん・たけのこ ほうれんそう・キャベツ・はねぎ	こめ・むぎ・でんぶん・ごま さとう・じゃがいも	594 21.8
22 (火)	げんまいりごはん	カレー グリーンサラダ くだもの	ぶたにく・こなチーズ スキムミルク	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース・レタス・キャベツ きゅうり・くだもの	こめ・げんまいり・あぶら・さとう じゃがいも	609 18.7
24 (木)	チョコカールパン (ソフトフランスパン)	ラザニア いそベポテト オニオンスープ	たまご・スキムミルク ぶたにく・なまクリーム・チーズ あおのり・ベーコン	にんにく・たまねぎ・しめじ とうもろこし・トマト・パセリ にんじん・こまつな	こむぎこ・マーガリン・さとう チョコレート・あぶら・じゃがいも ワントンのかわ	638 22.5
25 (金)	ひじきごはん	やしししゃも ごまくまめ みそしる・くだもの	とりにく・ひじき・ししゃも だいず・あぶらあげ・こんぶ みそ	にんじん・しいたけ・いんげん ごぼう・グリーンピース・たまねぎ はねぎ・くだもの	こめ・むぎ・こんにやく・さとう さといも	621 25.8
28 (月)	むぎいりごはん	マーボードウフ ワントンスープ くだもの	だいず・ぶたにく・みそ・とうふ とりにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・グリーンピース・にんじん とうもろこし・はくさい・はねぎ・くだもの	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぶん・ごまあぶら ワントンのかわ	640 26.8
29 (火)	シーフードピラフ	オムレツのトマトソースかけ コーンスープ くだもの	いか・えび・たまご・ぎゅうにく ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん マッシュルーム・トマト・とうもろこし パセリ・くだもの	バター・こめ・むぎ・あぶら でんぶん・さとう・こむぎこ	644 27.3
30 (水)	むぎいりごはん	だいこんのそぼろに だいがいも みそしる・おきあみつくだに	とりにく・だいず・とうふ・みそ あきあみ・かんてん	だいこん・にんじん・さやいんげん えのきたけ・ほうれんそう	こめ・むぎ・さとう・でんぶん さつまいも・あぶら・みずあめ	628 21.2

## ~おしらせ~

11月2日(水) 2年生は、校外学習のため給食は、ありません。



18日のふるさと給食の日の  
「さつまいもと鶏肉の揚げ  
煮」には、三島市内で栽培  
収穫されたさつまいもを使

