



# 11月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しゅんぱん	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	金		たかなチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら ごま	ぶたにく	ねぶかねぎ ぶるね たかなづけ	632 3.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はるまき	はるさめ さとう 大豆油 ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ	
			ごまあえ	ごま さとう		にら にんにく しいたけ	
			豆腐とチンゲンサイのスープ	かたくりこ	ベーコン とうふ	ほうれんそう キャベツ	
			くだもの			チンゲンサイ	
5	火		むぎごはん	こめ むぎ			667 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			だいこんのそぼろに	さとう かたくりこ	とりにく	いんげん だいこん にんじん	
			かきたまみそしる		とうふ たまご みそ わかめ	はねぎ	
			ミックスかりんとう	さつまいも アーモンド 米油 ごま	だいず		
6	水		ソフトフランスパン	こむぎこ 大豆油 さとう	だっしふんにゅう		678 2.6
			メイプルジャム	みずあめ メープルシロップ さとう	かんてん		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			メキシカンビーフソテー (ポテトフライ)	米油 じゃがいも			
			(ルウ)	米油	ぎゅうにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ひよこまめ	
			やさいスープ		こなチーズ	トマトピューレ グリンピース	
7	木		むぎごはん	こめ むぎ			613 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボードウフ	米油 さとう かたくりこ	ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ ほししいたけ ぶるね にんにく	
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら ごま	ぶたにく わかめ	たけのこ はねぎ	
			くだもの			にんじん はくさい はだいこん	
8	金		むぎごはん	こめ むぎ			587 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのみそに	さとう	さば みそ	ぶるね	
			ごまあえ	ごま さとう		にんじん こまつな キャベツ	
			かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	えのきだけ はねぎ	
11	月		むぎごはん	こめ むぎ			617 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ピピンバ (にくいため)	こんにゃく ごまあぶら	ぶたにく	ぜんまい	
			(みそだれ)	さとう ごま	みそ		
			(いりたまご)	米油 さとう	たまご		
			(ナムル)	ごま ごまあぶら 米油		ほうれんそう キャベツ	
			わかめスープ		わかめ	にんじん たまねぎ にら	
くだもの			みかん				
12	火		むぎごはん	こめ むぎ			655 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			カレーライス	米油 じゃがいも	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ぶるね	
			グリーンサラダ	米油 さとう マヨネーズ		ブロッコリー キャベツ きゅうり	
			ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
13	水		むぎごはん	こめ むぎ			641 1.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのカレーチーズ焼き		さば		
			ほうれんそうソテー	米油		たまねぎ ほうれんそう ホールコーン	
14	木		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	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	603 1.8
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とうふのチリソース	米油 さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいず えび とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ はねぎ	
			こんにゃくサラダ	こんにゃく ごまあぶら ごま さとう		ほししいたけ ぶるね にんにく	
15	金		くだもの			ホールコーン	600 2.7
			バターライス	こめ むぎ バター		ホールコーン	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			イカドリア	バター こむぎこ	いか チーズ	しめじ たまねぎ ダイストマト ピーマン	
			オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん はだいこん	
くだもの			みかん				

16日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しょうく	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
16	土		すぎやきごはん	こめ むぎ 米油 さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	615 3.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまじゃがとっと	じゃがいも さとう かたくりこ 米油	ぐち たら ぶえだい かます	こまつな	
			ちゅうかいため	カシューナッツ ごまあぶら		たけのこ キャベツ ピーマン	
			みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	はねぎ	
19	火		* 三島市民家族団らんの日 * 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！				666 1.9
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ホキのおちゃフライ	こめこ 米油	ホキ		
			きりぼしだいこんのもの	米油 さとう	だいす あぶらあげ さつまあげ	だいこん ひらたけ にんじん いんげん	
			はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん はくさい パセリ	
20	水		ちゅうかさいはん	こめ むぎ <b>ごまあぶら</b>	<b>ぶたにく</b>	<b>こまつな</b>	590 3.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ねぎみそパオズ	こむぎこ とうもろこしでんぶん ごま油	ぶたにく みそ	ながねぎ キャベツ たまねぎ	
			にびたし			はだいこん はくさい ホールコーン	
			わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん たまねぎ いら	
			くだもの			みかん	
21	木		* 4年生 校外学習 * お弁当の用意をお願いします				641 2.0
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくとさつまいものあげに	米油 さつまいも かたくりこ さとう	とりにく	しいたけ にんじん たけのこ いんげん	
			みそしる	やきふ	みそ わかめ	だいこん はねぎ	
			くだもの			りんご	
22	金		* ふるさと給食の日 * 毎月23日(休日の場合は前後の日)は、地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！				620 3.2
			きりぼしごはん	こめ むぎ	あおのり ちりめんじゃこ こんぶ	だいこん にんじん	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ 米油 大豆油	ぶたにく だしふんにゅう たまご	たまねぎ	
			ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ	
			みそしる		わかめ とうふ みそ	だいこん はねぎ	
25	月		むぎごはん	こめ むぎ			578 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			たらのカレーあげ	こむぎこ かたくりこ 米油	たら		
			おひたし			ほうれんそう はくさい にんじん	
			みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ はねぎ	
			のりのつくだに	さとう	のり		
26	火		むぎごはん	こめ むぎ			630 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそおでん	こんにゃく さといも さとう ごま	ちくわ さつまあげ うすらのたまご	だいこん にんじん	
			ツナのあえもの	さとう 米油	まぐろ	きゅうり キャベツ ホールコーン	
			くだもの			みかん	
27	水		ちゅうかめん	こむぎこ			683 3.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそラーメン	米油 ごまあぶら ごま	ぶたにく やきぶた	にんじん キャベツ ホールコーン はねぎ	
			ぎょうざ	パンこ こむぎこ ごま油 かたくりこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ しょうが	
			ちゅうかいため	ごまあぶら アーモンド		たけのこ たまねぎ キャベツ	
			くだもの			りんご	
28	木		* みしまきゅうしょくの日 * 今日の給食は、すべて三島産の食材を使っています！ あじわって食べてください！！				717 2.1
			ごはん	こめ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はこねせいろくぎゅう 箱根西麓牛と三島野菜炒め	さとう 米油	ぎゅうにく	キャベツ にんじん エリンギ	
			ミニトマト			こまつな ふるね にんにく トマト	
			だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん はくさい はねぎ	
29	金		むぎごはん	こめ むぎ			641 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃもフライ	パンこ こむぎこ らいむぎ 米油	ししゃも		
			きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	こめ油	ぶたにく さつまあげ	だいこん キャベツ にんじん もやし	
			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	

・ 今月の給食は20回の予定です！