













# 11月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	ごはん	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> おもに体をたくわえるもとになる食品	<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		牛乳		ぎゅうにゅう		600 2.0
			麦ごはん	こめ むぎ			
			マーボードウフ	さとう でんぷん こめ油	ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	
			ワンタンスープ 菊花みかん	わんたんのかわ ごま油	わかめ	たけのこ しいたけ しょうが にんじん はくさい はねぎ みかん	
5	火		牛乳		ぎゅうにゅう		593 2.0
			麦ごはん	こめ むぎ			
			じゃが芋のきめ煮	じゃがいも さとう	とりにく なまあげ だいず	たけのこ にんじん いんげん	
			みそ汁 かつおぶしかけ	ごま	かつおだし あぶらあげ みそ かつお	だいこん こまつな	
6	水		牛乳		ぎゅうにゅう		641 1.8
			揚げパン	こむぎこ ショートニング さとう げんまい こめ油	だっしふんにゅう きなこ		
			ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく ウィナー	にんじん キャベツ セロリー	
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト	もも缶 みかん缶 パイン缶 りんご	
7	木		牛乳		ぎゅうにゅう		571 2.2
			麦ごはん	こめ むぎ			
			中華丼(具)	こめ油 でんぷん ごま油	えび いか ぶたにく	にんじん しいたけ はくさい たけのこ たまねぎ	
			卵のスープ イチゴミルクデザート	でんぷん さとう みずあめ	ベーコン たまご れんにゅう	しめじ ほうれんそう いちごかじゅう	
8	金		牛乳		ぎゅうにゅう		642 2.7
			わかめごはん	こめ むぎ こめ油	わかめ		
			生揚げの五目煮	さとう 米油	ぶたにく なまあげ みそ	しいたけ にんじん はねぎ ホールコーン	
			ポテトスープ 加工小魚	じゃがいも さとう ごま でんぷん	ベーコン かたくちいわし	たまねぎ にんじん パセリ	
11	月		牛乳		ぎゅうにゅう		616 2.1
			麦ごはん	こめ むぎ			
			チンジャオロース	じゃがいも こめ油 さとう でんぷん	ぶたにく	たけのこ ピーマン	
			中華コーンスープ 菊花みかん	でんぷん	とうふ たまご	しいたけ しめじ ホールコーン クリームコーン はねぎ みかん	
12	火		牛乳		ぎゅうにゅう		584 2.2
			麦ごはん	こめ むぎ			
			元気丼	こめ油 さとう	ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう	
			錦糸卵 みそ汁	さとう なたね油 ごま	たまご にぼしだし あぶらあげ わかめ とうふ みそ	はねぎ	
13	水		牛乳		ぎゅうにゅう		605 3.0
			さつま芋ごはん	こめ むぎ こめ油 さつまいも			
			鮭の西京焼き	マヨネーズ	さけ みそ		
			ごまあえ みそ汁	ごま さとう	にぼしだし あぶらあげ わかめ とうふ みそ	こまつな はくさい はねぎ	
14	木		牛乳		ぎゅうにゅう		666 2.4
			ゆかりごはん	こめ むぎ こめ油		ゆかり	
			鶏肉とさつまいもの揚げ煮	こめ油 でんぷん さとう さつまいも	とりにく	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん	
			えのきと卵のスープ 菊花みかん	でんぷん	ベーコン たまご	えのきだけ はねぎ みかん	
15	金		牛乳		ぎゅうにゅう		592 2.2
			麦ごはん	こめ むぎ			
			みそおでん	さといも	にぼしだし ちくわ さつまあげ こんぶ	だいこん にんじん	
			みそだれ(おでん) うずらの煮卵 ツナサラダ	さとう でんぷん ごま油 さとう	みそ うずらの卵 まぐろ	こまつな はくさい キャベツ きゅうり ホールコーン	
16	土		牛乳		ぎゅうにゅう		572 1.9
			カレーピラフ	こめ むぎ パター	とりにく だいず	にんじん たまねぎ グリンピース	
			白菜スープ	はるさめ	ベーコン	にんじん はくさい パセリ	
			アーモンドフィッシュ ブルーベリーヨーグルト	ごま アーモンド	いわし ヨーグルト		

ひ	ようび	ごはん	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		
19	火		牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			親子丼	さとう	とりにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース	
			さつまい汁	さつまいも	かつおだし ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
			ミルクプリン	さとう	たまご ぎゅうにゅう		
20	水		牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			さんまの甘露煮	さとう	さんま	しょうが カボスかじゅう レモンかじゅう	
			エリンギのソテー	ごま油	ポークハム ちくわ	エリンギ しめじ こまつな	
21	木		みそ汁	ごま	かつおだし とうふ あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			ツナごはん	こめ むぎ	まぐろ	ごぼう にんじん しいたけ グリーンピース	
			甘藷みしまコロッケ	さつまいも こむぎこ こめこ パン粉 こめ油	とうにゅう だいず		
			野菜ソテー	こめ油		たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	
豆腐とえのきのスープ	でんぷん	ベーコン とうふ かまぼこ わかめ	えのきたけ はねぎ				
22	金		☆ 和食の日 ☆☆ ふるさと給食の日 ☆ 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！				
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			かつお削り(ごはん)		かつおぶし		
			筑前煮	さとう こめ油	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん グリーンピース	
			みそ汁	さといも ごま	にぼしだし あぶらあげ わかめ みそ	はねぎ	
菊花みかん			みかん				
25	月		牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			焼きししゃも		ししゃも		
			ひじきの炒め煮	さとう こめ油	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん さやいんげん	
			肉団子のスープ	はるさめ でんぷん パン粉 さとう	とりにく だいず	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん はねぎ	
			菊花みかん			みかん	
26	火		牛乳		ぎゅうにゅう		
			エビピラフ	こめ むぎ こめ油	えび	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	
			ポークビーンズ	バター こむぎこ こめ油 トマトケチャップ じゃがいも	だいず はなまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ	
			野菜スープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
27	水		☆ 本日使用する「甘藷(さつまい芋)」はJA三島西南甘藷部会より市内小学校全校に無償で頂いたものです。 市内14校の小学校では「甘藷」を使った給食を実施します。全国でも有名な三島の「甘藷」を味わってください。				
			中華めん	こむぎこ			
			みそラーメン(汁)	こめ油 ごま油	ぶたにく やきぶた みそ	にんじん キャベツ はねぎ ホールコーン	
			大学芋	こめ油 ごま 甘藷(さつまいも) さとう			
			菊花みかん			みかん	
28	木		牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			揚げ出し豆腐	なたね油 でんぷん	だいず		
			野菜あん(揚げ出し豆腐)	こめ油 でんぷん	かつおだし ポークハム	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース	
			みそ汁	さといも ごま	かつおだし あぶらあげ わかめ みそ	はねぎ	
菊花みかん			みかん				
29	金		牛乳		ぎゅうにゅう		
			たき込みごはん	こめ むぎ こめ油	とりにく ひじき	にんじん しいたけ さやいんげん	
			揚げぎょうざ	こむぎこ こめこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら	
			野菜ソテー	こめ油		たまねぎ キャベツ ピーマン	
			豚汁	さといも	かつおだし ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	

- ・ 今月の給食は20回の予定です！
- ・ 11月22日は『和食』の日です。

給食では和食の基本であり、要である「だし」をしっかりとって、塩分控えめの味付けを心がけています。  
ご家庭でもだしを使った料理を囲み、和食とは何かを考える機会にしてみませんか!?