令和４年度11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう

日	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 たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		（きいろのグループ）		（あかのグループ）		（みどりのグループ）	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1	むぎいりごはん	こめ・むぎ					623 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		22.3 g
(火)	さかなとさつまいものあげに	さつまいも・さとう・でんぷん	こめあぶら	あかざかな		たけのこ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	16.6 g
	みそしる			あぶらあげ・みそ・にぼしだし	わかめ	だいこん・はねぎ	1.7 g
	のりのつくだに	さとう・でんぷん			あおのり		
2	むぎいりごはん	こめ・むぎ					601 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		26.3 g
(水)	やきにく	さとう	こめあぶら・ごま	ぶたにく		ももかん・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	17.2 g
	わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい	2.1 g
	きっかみかん					みかん	
4	むぎいりごはん	こめ・むぎ					674 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		28.5 g
(金)	くろはんぺんのいそべあげ	こむぎこ	こめあぶら	くろはんぺん・たまご	あおのり		24.3 g
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ごま	あぶらあげ	ひじき	こまつな	1.7 g
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にぼしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
7	ふきよせごはん（くりいり）	こめ・むぎ	くり・ごま	とりにく		にんじん・しめじ	593 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		26.5 g
(月)	とうふのちゅうかに	でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ・ほししいたけ	17.8 g
	すましじる			ぶたにく・かつおだし	こんぶだし	だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな	2.4 g
8	むぎいりごはん	こめ・むぎ					604 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		19.3 g
(火)	たこやき	こむぎこ・さとう	こめあぶら	たこ・だいず・かつおこんぶだし		キャベツ・はねぎ	20 g
	きりぼしだいこんとぶたにくのいために		こめあぶら	ぶたにく		きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・さやいんげん	1.3 g
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		にんじん・えのきだけ・たまねぎ・こまつな	
9	むぎいりごはん	こめ・むぎ					545 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		27.4 g
(水)	さけのこうそうやき			さけ		バジル	12 g
	チーズいりこふきいも	じゃがいも			チーズ		1.4 g
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく・かつおだし	こんぶだし	だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな	
10	あげパン	こむぎこ・さとう	ショートニング・こめあぶら	きなこ	スキムミルク		786 Kcal
(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		28.7 g
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター・こめあぶら	だいず・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリンピース・トマト	31.4 g
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト・なまクリーム	みかんかん・パインかん・ももかん・アセロラ	1.7 g
11	むぎいりごはん	こめ・むぎ					666 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		29.3 g
(金)	さけのキャロットやき		マヨネーズ	さけ		にんじん	22.5 g
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおけずりぶし		ブロッコリー	1.7 g
	あきあじシチュー	こむぎこ・さつまいも	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・しめじ・グリンピース	
14	むぎいりごはん	こめ・むぎ					609 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		24.8 g
(月)	みそおでん(うずらのたまご)	さといも・こんにゃく		さつまあげ・ちくわ・うずらのたまご	こんぶ	だいこん	16 g
	ねりみそ	さとう・でんぷん		みそ			2.4 g
	ツナサラダ	さとう	こめあぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン	
15	むぎいりごはん	こめ・むぎ					699 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		28.4 g
(火)	ししゃものたつたあげ	でんぷん・さとう・こむぎこ	こめあぶら		ししゃも		24.1 g
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ・にぼしだし	ひじき	にんじん・さやいんげん	2.8 g
	みそしる			みそ・にぼしだし	わかめ	かぼちゃ・わかめ・はねぎ	
	りんご					りんご	

日	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 たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		（きいろのグループ）		（あかのグループ）		（みどりのグループ）	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
16	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		にんじん・グリンピース・たまねぎ	700 Kcal
(水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		26.6 g
	スイートポテトグラタン	さつまいも・こむぎこ	バター	ハム	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・コーン	23.2 g 3 g
	トマトとたまごのスープ			たまご・ベーコン		たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					635 Kcal
17	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		29.5 g
(木)	さわらのさいきょうやき	さとう	マヨネーズ	さわら・みそ			21.4 g
	ひじきとあおななおのにびたし			にぼしだし	ひじき	こまつな・はくさい・にんじん	2.9 g
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ・にぼしだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					633 Kcal
18	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		22.6 g
(金)	マーボードウフ	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	17.8 g
	バンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら			きゅうり・キャベツ・コーン	2.1 g
	きっかみかん					みかん	
きたうえまつり	むぎいりごはん	こめ・むぎ					699
19	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		23.5 Kcal
(土)	カレー	カレールウ・じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリンピース・トマト	g
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	21.1 g
	ふじさんゼリー	さとう			れんにゅう		2.2
	チャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん・コーン・えだまえ	
22	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(火)	はるまき	こむぎこ・はるさめ・さとう	ごまあぶら・こめあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・ほししいたけ	608 Kcal 22.3 g 22 g
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・ロメインレタス・にんじん	2.7 g
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		ほししいたけ・コーン・たまねぎ・はねぎ	
わしょくのひ	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
24	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		591 Kcal
(木)	さばのたつたあげ	でんぷん	こめあぶら	さば			26.9 g
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい	17.4 g
	みそしる			あぶらあげ・かつおだし・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	1.9 g
	みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう	
25	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・グリンピース	637 Kcal
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		26.4 g
	スクランブルエッグ	じゃがいも・さとう	こめあぶら	たまご・ベーコン		たまねぎ・グリンピース・トマト	22.9 g
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	3 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
28	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		737 Kcal
(月)	とうふのカレーに	カレールウ	こめあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリンピース・トマト	27.4 g 24.1 g
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	2.5 g
	すりおろしりんごゼリー	さとう				りんご	
	ちゅうかめん	こむぎこ					
29	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		651 Kcal
(火)	ジャージャーめん	さとう・でんぷん	ごま・ごまあぶら・こめあぶら・オイスターソース	ぶたにく・だいず・みそ		たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・はねぎ・チンゲンツアイ・にんじん	26.3 g 23.8 g 2.6 g
	れんこんサラダ	さとう	ごま・マヨネーズ		ヨーグルト	れんこん・キャベツ・にんじん	
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも					
30	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		720 Kcal
(水)	さんまのかばやき	でんぷん・さとう	こめあぶら・ごま	さんま			23.6 g 28.2 g
	さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん	2.6 g
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ	

☆今月の給食は20回です。

☆11月24日（木）は『和食の日』、『ふるさと給食』の日です。『和食』は日本人が長い間食べ継いできた伝統的な食文化について考える日です。

☆11月8日（火）、絵本『たぬきのひみつ』と給食、どんなむすびつきがあるのか？お楽しみに！

☆11月、だいこん・はねぎ・さといも・キャベツ・さつまいも・しめじ・トマト・ブロッコリーなど三島市の生産者さんが作る野菜を使う予定です。

☆11月19日（土）は、北上祭りです。給食はあります。11月21日（月）は学校がお休みになります。