

11月こんだてよていひょう



2019年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - (kcal) たんぱく しつ(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>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</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>からだ ちょうし せと</small>	
1 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 23.6
		ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
		ししゃものたつたあげ	こむぎこ・かたくりこ・さとう・あぶら	ししゃも		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
		みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
5 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 20.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さんまのかぼすレモンに	さとう・さつまいもでんぶん	さんま	かぼすかじゅう・レモンペースト・レモンかじゅう	
		おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ・もやし	
		みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
6 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 27.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・なまあげ・みそ	しょうが・ほししいたけ・にんじん ホールコーン・こまつな	
		ワントンスープ	ワントンのかわ・ごまあぶら	とりにく	はくさい・にんじん・はねぎ	
		くだもの			りんご	
7 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 20.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		かみかみカレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ・さとう	ぶたにく・ひよこまめ だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・れんこん	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
		くだもの			みかん	
8 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 22.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いわしのソースあえ	でんぶん・あぶら・ごま・さとう	いわし	しょうが	
		おひたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
		くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
11 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 27.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ちくぜんに	あぶら・こんにゃく・さとう	とりにく・こんぶ・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	
		かきたまみそしる		たまご・みそ	たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう	
		なっとう		なっとう		
12 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 28.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
		こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・ホールコーン	
		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・だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
13 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 26.4
		ひらうどん	こむぎこ			
		うどんじる	でんぶん	とりにく・かまぼこ	ほししいたけ・にんじん・はねぎ	
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
		ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
		くだもの			みかん	
14 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 24.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ちゅうかどん	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ はくさい・たけのこ	
		うすらのたまご		うすらのたまご		
		にくだんごのスープ	でんぶん・パンこ・さとう・はるさめ	とりにく・だいずこ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・だいこん・はねぎ	
		すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう	
15 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 28.3
		さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			
		さけのしおやき		さけ		
		こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
		みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
		くだもの			みかん	

11月8日は
「いい朝の日」

○お知らせ○

- ・1日（金）は1年生は校外学習のため、給食がありません。お弁当を持たせてください。
- ・12日（火）は3年生は校外学習のため、給食がありません。お弁当を持たせてください。

18日からは裏面をごらんください。

マスクのご用意
お願いします



ひらひら ひらひら	ひらひら ひらひら	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - (kcal) たんぱく しつ(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	
18月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 26.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのカリココあえ	あぶら・でんぷん・さとう・ごまあぶら	だいず・さわら	れんこん・ごぼう・しょうが・ねぶかねぎ・にんにく	
		あますあえ	さとう		キャベツ・にんじん・ホールコーン	
		みそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・たまねぎ・はねぎ	
ふるさとさとうしよくのひ						
19火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 25.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
		うすらのたまご		うすらのたまご		
		ツナのあえもの	ごま・さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・ホールコーン	
		かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし		
		くだもの			みかん	
20水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 26.0
		こくとうパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・こくとう	だっしふんにゅう		
		とりにくのクリームに	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ベーコン・とりにく・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ	
		グリーンサラダ	さとう・あぶら		レタス・キャベツ・きゅうり	
21木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 22.9
		チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	
		さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ・さとう	だいず・ハム	きゅうり	
		やさいスープ		ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな	
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト		
11月24日は和食の日						
22金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 25.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぷん	とりにく・だいず	だいこん・にんじん・グリーンピース	
		おおふくめとじゃこのごまあげ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	おおふくめ・ちりめんじゃこ		
		すましじる	さとう・でんぷん	たらのすりみ・あおのり・だいずたんぱく	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	
		のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
25月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 20.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		たちうおフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	たちうお		
		(ソース)	さとう・ごま			
		おひたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
		みそしる	さといも	とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
26火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 20.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
		くだもの			りんご	
甘藷(かんしょ)の日						
27水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 21.6
		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	あぶら・でんぷん・さつまいも・さとう	とりにく	しょうが・ほししいたけ・にんじん たけのこ・グリーンピース	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
28木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 23.5
		ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ・ごま	ぶたにく	こまつな	
		ぎょうざ	ラード・ごまあぶら・でんぷん・こむぎこ こめこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・もやし	
		にらたまスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・にら	
		かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
29金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 21.1
		とりごぼうごはん	さとう・こめ・むぎ	とりにく	にんじん・ごぼう・しめじ・えだまめ	
		かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こむぎこ・こめこ・さとう・あぶら	とうにゅう・だいず		
		にびたし		ちりめんじゃこ	ほうれんそう・はくさい	
		とんじる	こんにゃく・さといも	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。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

〇お知らせ〇

- ・11月24日は和食の日です。22日の給食は、だしを味わう給食を実施します。
- ・27日(水)は、JA三島函南より無償で提供していただく三島甘藷を使います。

