

11月こんだてよいひょう



令和3年度

三島市立山田小学校

ひ ご 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			1人 たんばく (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>しょくひん</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>しょくひん</small>	
2 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 22.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶりのフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ぶり・だいすたんぱく		
		ぶりのフライ(ごまソース)	さとう・ごま			
		やさいソテー	あぶら	ハム	キャベツ・こまつな	
		みそしる	さといも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
4 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 20.0
		チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
		ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
		フルーツゼリー	さとう		パインかん・みかんかん	
5 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 23.6
		げんきどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		げんきどん(く)	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
		みそしる	さつまいも	とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
		かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
8 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 23.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		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		
		ひじきのいために	さとう・あぶら・さとう	だいす・ひじき	にんじん・さやいんげん	
		とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
9 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 21.5
		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・だいす・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		ちゅうかさサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
		くだもの			りんご	
10 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 24.2
		みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ			
		みそラーメン(しる)	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ コーン・はねぎ	
		ぎょうざ	あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		エリンギソテー	あぶら		エリンギ・チンゲンサイ	
☆ ふ る さ と き ゃ う し ゚ く の ひ ☆						
11 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 20.5
		ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・ほししいたけ	
		さといもみしまクロック	さといも・パンこ・こむぎこ・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・えのき・はねぎ	
12 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 23.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	にんにく・しょうが・トマト	
		いそべポテト	じゃがいも	あおのり		
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな	
15 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 26.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		みそおでん	さといも・さとう・こんにゃく	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
		みそおでん(みそだれ)	さとう・でんぶん	みそ		
		うすらのたまご		うすらのたまご		
		ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・コーン	
くだもの			みかん			
16 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 22.7
		たかなチャーハン	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら	ぶたにく	しょうが・ねぶかねぎ・たかなづけ	
		はるまき	はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・こむぎこ・とうもろこし・でんぶん	ぶたにく・だいすぶんまつ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・にんにく・ほししいたけ	
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ	
		たまごスープ	あぶら・でんぶん	ベーコン・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん	
		かたぬきレアチーズ	さとう・あぶら	クリームチーズ・ぎゅうにゅう・だっしぶんにゅう	いちごかじゅう	

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>	
17	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 24.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さわらのてりやき		さわら		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		みそしる	さつまいも	わかめ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
18	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 22.1
		こくとういりロールパン	こむぎこ・ショートニング・こくとう	だっしふんにゅう		
		ポテまめグラタン	バター・こむぎこ・じゃがいも	ウインナー・いんげんまめ・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・グラタンチーズ	たまねぎ・コーン・ピーマン	
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
19	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680 27.0
		なめし	こめ・むぎ	かつおぶしふんまつ	あおな	
		ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
		ごもくまめ	こんにやく・さとう	だいず・とりにく・ちくわ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
		みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・えのき・こまつな	
☆ 和 食 の 日 だしをあげわうこんだて ☆						
22	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 26.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが	
		おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
		けんちんじる	こんにやく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
		くだもの			みかん	
24	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680 25.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん	とりにく	だいこん・にんじん・さやいんげん	
		ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・あぶら・さとう・ごま	だいず		
		かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
		かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおけずりぶし・いわしけずりぶし		
25	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 24.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・こまつな	
		はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ	
		くだもの			りんご	
26	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 24.4
		ツナピラフ	あぶら・こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ	
		オムレツ	でんぷん・さとう・だいずあぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
		キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
		クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
29	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 25.2
		ちゅうかどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		ちゅうかどん(く)	あぶら・でんぷん・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・さやいんげん	
		うずらのたまご		うずらのたまご		
		わかめスープ	あぶら・ごま	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
		ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
30	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 25.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
		みそしる	さつまいも	みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	

今月の給食は19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。

お知らせ

- ・9日(火) 4年生は校外学習のため、給食がありません。
- ・12日(金) 2年生は校外学習のため、給食がありません。
- ・17日(水) 1年生は校外学習のため、給食がありません。
- ・19日(金) 3年生は校外学習のため、給食がありません。
- ・24日(水) 25日(木) 5年生は自然教室のため、給食がありません。

1124

☆11月24日は「いいにほんしょく」のごろあわせで和食の日です。
山田小では、11月22日に「和食の日、だしをあげわうこんだて」を実施します。

