

11がつ こんだてよていひょう

三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	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 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ 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>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
1 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	627 kcal 21.3 g 16.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのチリソース	とうふ・とりにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・はねぎ トマト(ピューレ)・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・ごまあぶら	
	はるさめのちゅうかいため	ハム	こまつな・はくさい・にんじん	はるさめ・ごまあぶら	
	くだもの		みかん		
2 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	616 kcal 27.8 g 22.2 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	トンクドウフ	なまあげ・ぶたにく	こまつな・にんじん・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら	
	ワントンスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ	こむぎこ・ごまあぶら	
4 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	691 kcal 21.3 g 18.6 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さつまいものそばろに	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・しょうが ほししいたけ・グリーンピース	さつまいも・あぶら・でんぷん・さとう	
	みそしる	あぶらあげ・みそ・わかめ	こまつな・キャベツ		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
7 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	601 kcal 25.3 g 19.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじフライ	あじ		こむぎこ・パンこ	
	ごまいりソース			ごま・さとう	
	やさしいそかあえ	のり	こまつな・キャベツ		
	ごじる	とりにく・だいず・あぶらあげ・みそ	ごぼう・なめこ・だいこん・たまねぎ にんじん・はねぎ	こんにやく・ごまあぶら	
8 (火)	★5年1組、5年2組は社会科見学のため給食がありません。				
	★良い歯の日献立★ 11月8日の「良い歯の日」にちなんで、かみごたえのある食材を使用した献立です。よくかんで食べましょう。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	654 kcal 24.5 g 20.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいこんのそばろに	ぶたにく・だいず	だいこん・にんじん・グリーンピース	でんぷん・さとう	
	ミックスかりんとう	ちりめんじゃこ・いんげんまめ		さつまいも・アーモンド・でんぷん あぶら・さとう・ごま	
	みそしる	わかめ・みそ	はねぎ・たまねぎ	じゃがいも	
かつおぶりかけ	かつおぶし		ごま・さとう		
おやこどん			こむぎこ		
9 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647 kcal 28.4 g 21.6 g 3.3 g
	みそラーメンつけじる	ぶたにく・やきぶた・みそ	たけのこ・たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・はねぎ・しょうが・にんにく	ごま・ごまあぶら・あぶら・さとう	
	やきぎょうぎ (1~3年:2個 4~6年:3個)	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	こむぎこ・あぶら・さとう	
	ポテまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
10 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			651 kcal 26.4 g 27.2 g 2.6 g
	さかなのちゅうかあえ	さわら	たけのこ・ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	カシューナッツ・でんぷん・ごまあぶら あぶら・さとう	
	さんしょくあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん	ごま・さとう	
	わかめスープ	わかめ・ベーコン	たまねぎ・えのきたけ	あぶら	
11 (金)	おやこどん			こめ・むぎ	613 kcal 28.0 g 17.5 g 2.5 g
	むぎいりごはん				
	おやこどんのぐ	たまご・とりにく・かまぼこ	たまねぎ・たけのこ・しめじ・にんじん グリーンピース・ほししいたけ	さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
14 (月)	みそしる	みそ・わかめ・あぶらあげ	はくさい・はねぎ	さといも	604 kcal 19.1 g 20.5 g 1.9 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さといもみしまコロッケ	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	さといも・あぶら・こむぎこ・さとう	
15 (火)	おおかあえ	かつおぶし	こまつな・キャベツ		584 kcal 30.7 g 16.1 g 2.2 g
	ごまキムチじる	ぶたにく・みそ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・はねぎ・はくさいキムチ	じゃがいも・こんにやく・ごまあぶら ごま・あぶら	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
15 (火)	さけのさいきょうやき	さけ・みそ		しおこうじ・さとう	584 kcal 30.7 g 16.1 g 2.2 g
	ビーンズサラダ	だいず	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・えだまめ	ごまあぶら・さとう	
	かきたまじる	たまご・とうふ	たまねぎ・はねぎ	でんぷん	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	

ひづけ	こんだて	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食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ <small>からだ</small> におもに体をつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ <small>からだ</small> の調子を整えるものになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	
16 (水)	あげパン (さとうあじ)	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・あぶら さとう	587 kcal 23.4 g 21.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
	ポトフ	ぶたにく・ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
17 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	617 kcal 28.5 g 21.0 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのソースいため	ぶたにく	たまねぎ・にんにく	あぶら・さとう	
	にびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・えのきたけ		
	みそしる	とうふ・くきわかめ・みそ	だいこん・はねぎ		
	アーモンドフィッシュ	かたくちいわし		アーモンド・ごま・さとう	
18 (金)	★ふるさと給食の日★ 三島市で農家をしている杉本さんが育ててくれた里芋を中心に、三島市や静岡県の食材をたくさん使用した献立です。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	660 kcal 24.5 g 21.5 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さといものミートカレー	ぶたにく・だいず・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト(ピューレ)・しょうが・にんにく	さといも・あぶら・カレールウ	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	さとう	
ツナサラダ	まぐろみずに	きゅうり・とうもろこし	さとう		
21 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	622 kcal 24.8 g 22.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのなんばんづけ				
	ホキのたつたあげ	ホキ		でんぷん・あぶら	
	なんばんづけのタレ		ねぶかねぎ・たまねぎ	さとう・でんぷん・ごまあぶら	
	フレンチサラダ	チーズ	こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも・あぶら		
22 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	627 kcal 26.7 g 20.9 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	すぶた	ぶたにく	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン しょうが	でんぷん・あぶら・さとう	
	ちゅうかはるさめスープ	ベーコン	キャベツ・にんじん・しいたけ	はるさめ・ごまあぶら・でんぷん	
	かこうこざかな	かたくちいわし		ごま・さとう	
24 (木)	★和食の日献立★ 11月24日の「和食の日」にちなんで献立です。和食の基本である「だし」を味わいましょう。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	580 kcal 24.6 g 16.6 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのあまこうじみそやき	とりにく・みそ	しょうが	あまこうじ(あまぎけ)	
	はくさいとブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	はくさい・ブロッコリー		
	すましじる	たらすりみ	だいこん・にんじん・えのきたけ・はねぎ	でんぷん	
くだもの		みかん			
25 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	690 kcal 27.1 g 26.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのこみあえ	さわら・だいず	にら・にんにく	カシューナッツ・でんぷん・あぶら ごまあぶら・さとう	
	やさいのさっぱりあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん	ごま・さとう	
	みそしる	みそ・くきわかめ	たまねぎ・はねぎ	やきふ	
28 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	642 kcal 27.0 g 20.5 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	こまつなぶたどん	ぶたにく	たまねぎ・はくさい・こまつな・たけのこ しいたけ・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう・あぶら・ごまあぶら	
	いんげんまめとじゃこのあまからあえ	いんげんまめ・ちりめんじゃこ		ごま・でんぷん・さとう・あぶら	
29 (火)	わかめごはん	わかめ		こめ・むぎ	628 kcal 24.2 g 20.4 g 3.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツいりつくね	とりにく・ぶたにく・えんどうまめ かつおぶし	キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	
	れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ	れんこん・キャベツ・にんじん	マヨネーズ(たまご不使用)・さとう	
	みそにこみおでん	とりにく・さつまあげ・がんもどき ちくわ・こんぶ・みそ	だいこん	さといも・こんにやく・さとう	
30 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	629 kcal 30.9 g 23.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのカレーチーズやき	さば・チーズ			
	ほうれんそうのソテー	ハム	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	アーモンド・あぶら	
	みそしる	なまあげ・わかめ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ		

*都合により献立内容を変更する場合があります。

11月24日は『いい日本食』の語呂合わせで『和食の日』です。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の日を通して、日本の食文化に親しみましょう。



学校ホームページに献立表を掲載しています。給食の写真とあわせてぜひご覧ください。

検索方法

三島市立北小学校ホームページ → 北小学校ブログ → メニュー 給食

三島市立北小学校

