

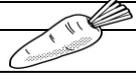


# 令和5年度11月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなさいりょうとそのほたらき					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)		
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質		
1 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						644 Kcal 21.4 g 18.7 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とりにくとさつまいものあげ	さつまいも・さとう・でんぷん	こめあぶら	とりにく		たけのこ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん		
	かきたまじる	でんぷん		たまご・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ		
	かつおぶりかけ	さとう	ごま	いわし・かつお				
	りんご					りんご		
2 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						602 Kcal 31.3 g 18.5 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こまつなぶたどん	いとこんにやく・でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ・たけのこ・こまつな		
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ・にぼしだし		たまねぎ・えのきだけ・はねぎ		
	アーモンドフィッシュ	さとう・でんぷん	アーモンド・ごま					
6 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						653 Kcal 28.6 g 24.4 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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		
	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	
	とんじる	さといも・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 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						570 Kcal 21.3 g 14.7 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく・かつおだし		たまねぎ・にんじん・えだまめ		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
	みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう		
8 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						626 Kcal 22.6 g 21.5 g 1.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あげたこやき	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		
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの		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		
	とうふとチンゲンサイのスープ	はるさめ・でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンサイ		
9 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						626 Kcal 30.3 g 16.2 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのこうそうやき			さけ		パジル		
	こぶきいも	じゃがいも				たまねぎ・にんじん・はねぎ		
	チーズのふわふわスープ	でんぷん・パンこ		ベーコン・チーズ・たまご				
	ヨーグルト				ヨーグルト			
10 (金)	ふきよせごはん	こめ・むぎ・さつまいも	ごま	とりにく		にんじん・しめじ		564 Kcal 25.5 g 16.8 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのちゅうかに	でんぷん・さとう	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・チンゲンサイ		
	すましじる			かまぼこ・かつおだし	こぶ	にんじん・えのきだけ・だいこん・みつば		
13 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						593 Kcal 24.3 g 16.2 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	みそおでん(く)	さといも・こんにゃく		さつまいも・ちくわ・かつおだし	こんぶ	だいこん		
	みそおでん(ねりみそ)	さとう・でんぷん		みそ				
	うずらのたまご			うずらのたまご				
	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		
14 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						654 Kcal 28.4 g 24 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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	だいず・あぶらあげ・にぼしだし		ししゃも		
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	あぶらあげ・みそ・にぼしだし		ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・にぼしだし	わかめ	かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ		
15 (水)	チキンピラフ	こめ・むぎ		とりにく		にんじん・たまねぎ・トマト		708 Kcal 28.3 g 23.1 g 3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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		たまねぎ・コーン		
	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		

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 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						600 Kcal 26.5 g 21.3 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのさいきょうやき	さとう	マヨネーズ	さわら・みそ				
	こまつなのびたし	さとう			ひじき	こまつな・にんじん・しめじ		
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こにゃく		とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		だいこん・ごぼう・はねぎ		
17 (金)	ナン	こむぎこ・さとう	しょくぶつあぶら					570 Kcal 28.1 g 27.6 g 3.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	キーマカレー	カレールウ・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・だいたい	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト		
	みしまパーニャ(ミニトマト)					トマト		
	みしまパーニャ(ブロッコリー)					ブロッコリー		
	みしまパーニャ(りん)	しおこうじ	オリーブオイル	ツナ	なまクリーム			
20 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						601 Kcal 22.2 g 17.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	マーボードウフ	さとう・でんぶん	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		
	ハンサンスー	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		
21 (火)	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		キムチ・たまねぎ・グリーンピース		634 Kcal 22.3 g 21.2 g 3.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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		
	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・にんじん		
	ワンタンスープ	ワンタン・でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ		
22 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						640 Kcal 21.6 g 19.4 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カレー	じゃがいも・カレールウ	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・グリーンピース		
	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		
24 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						616 Kcal 25.3 g 19.4 g 1.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのたつたあげ	でんぶん	こめあぶら	さば				
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい		
	さつまじる	さつまいも・こんにゃく		とりにく・あぶらあげ・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		
27 (月)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース		619 Kcal 24.8 g 23 g 3.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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・グリーンピース・トマト		
	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		
28 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						602 Kcal 17.7 g 19.8 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・さとう・こむぎこ・でんぶん	なたねあぶら・こめあぶら	だいたい				
	さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら			きゃべつ・にんじん・こまつな・コーン		
	ちゅうかコンスープ	でんぶん		とうふ・たまご		たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ		
29 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ						619 Kcal 26.1 g 23.7 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ジャージャーめん	さとう・でんぶん	ごま・ごまあぶら・こめあぶら・オイスターソース	ぶたにく・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		
	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		
30 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						686 Kcal 24.8 g 27.4 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さんまのかばやき	でんぶん・さとう	こめあぶら・ごま	さんま				
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおぶし		ブロッコリー		
	おじゃがもちじる	こんにゃく・おじゃがもち		とりにく・あぶらあげ・かつおだし		ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい・はねぎ		

☆今月の給食は20回です。

☆11月8日(水)、今年も『たこやき』が給食にできます。どんなお話しが聞けるかな?お楽しみに!

☆11月17日(金)の給食は『みしまパーニャ』です。学校給食オリジナルのパーニャカウダ風ソースで、箱根西麓三島野菜を食べます。今回の野菜はブロッコリーとミニトマトで、JAふじ伊豆さんより無償で提供していただきます。

☆11月22日(水)は、北上祭りです。

☆11月24日(金)は、『和食』は日本人が長い間食へてきた伝統的な食文化について考える日です。

☆11月28日(火)は『ふるさと給食』の日です。

☆11月29日(水)5年生は校外学習のため給食はありません。