



きゅうしょくよていこんだてひょう



三島市立南小学校

ひづけ	牛乳 あかのグループ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	
			<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>	
2 (月)	○	キムタクチャーハン	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら さとう・でんぶん	ぶたにく	キムチ(はくさい)・たまねぎ・たくあん にんじん・にんにく	585 19.1
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・あぶら・さとう ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
		わかめスープ		わかめ・とうふ・なると	たまねぎ・にんじん・えのきたけ	
		しずおかけんさんみかんゼリー	みずあめ・さとう		みかんかじゅう	
3 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			591 22.8
		ちくわのみみじあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり	にんじん	
		おひたし		かつおぶし	キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし	
		たぬきじる	こんにやく・じゃがいも	さつまあげ・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
		のりふりかけ	ごま・さとう	のり・あおのり		
4 (水)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			566 20.1
		いわしのしょうがに	さとう・でんぶん	いわし	しょうが	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	はくさい・にんじん・だいこん・はねぎ	
5 (木)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			610 28.7
		ジャーチャンどうふ	ごまあぶら・さとう・あぶら でんぶん	あつあげ・ぶたにく・みそ	たけのこ・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・さやいんげん・しょうが	
		ちゅうかふうコーンスープ	でんぶん	たまご・とうふ	とうもろこし・チンゲンサイ・たまねぎ	
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		
6 (金)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			696 20.5
		ハヤシライス	こむぎこ・あぶら・コーンスターチ さとう	ぶたにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト(かんづめ)・にんにく・しょうが ごぼう・トマトペースト・グリーンピース	
		ダブルポテトサラダ	さつまいも・じゃがいも あぶら・さとう・マヨネーズ	ハム	きゅうり・とうもろこし	
		きっかみかん			みかん	
		げんきどん	こめ・むぎ			
10 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			608 25.6
		げんきどん	こんにやく・さとう	ぶたにく	こまつな・ごぼう・たまねぎ・にんじん ねぶかねぎ	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ・はねぎ	
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
11 (水)	○	ソフトめん	こむぎこ			670 26.2
		ミートソース	バター・こむぎこ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず スキムミルク	たまねぎ・にんじん・トマト(かんづめ) パセリ・しょうが・にんにく	
		チーズいりはんぺんフライ	コーンフラワー・パンこ・さとう でんぶん・みずあめ・あぶら	チーズ・ぎょにく・たまご		
		フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
12 (木)	○	さけとおおなのたきこみごはん	こめ・むぎ・ごま・さとう	さけ・かつおぶし	ひろしまな・きょうな・だいこんば	575 22.1
		あつやきたまご	さとう・あぶら・でんぶん	たまご・かつおだし・こんぶだし		
		きりぼしだいこんのやきそばふう	あぶら	ぶたにく・こんぶ	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん さやいんげん	
		みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ	はくさい・たまねぎ・はねぎ	
13 (金)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			598 28.4
		さばのカレーチーズやき		さば・チーズ		
		ごまドレッシングサラダ	ごま・さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	しめじ・たまねぎ・にんじん・パセリ	
16 (月)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			620 23.1
		ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・らいむぎこ コーンフラワー・あぶら	ししゃも		
		ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・だいず・さつまあげ	にんじん・グリーンピース	
		どさんこじる	ごま	ぶたにく・みそ	キャベツ・もやし・にんじん・はねぎ たまねぎ・とうもろこし・しょうが にんにく	
		きっかみかん			みかん	

秋はきのこがおいしい季節!

きのこには丈夫な骨を作るための大切な栄養や、おなかの掃除してくれる栄養がたくさん入っています。



しめじ



しいたけ



えのきたけ



きくらげ



まいたけ



なめこ



エリンギ



マッシュルーム

いくつか知っているかな?



ひづけ	牛乳 あかの グループ	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		こんだて		おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	
				<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>	
17 (火)	○	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			692 27.4
			ぐ	さとう	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース	
		みそしる			なまあげ・みそ	こまつな・たまねぎ・えのきたけ	
		スイートポテト		さつまいも・じゃがいも・さとう こめこ・ショートニング	とうにゅう		
18 (水)	○	ちゃめし		こめ・むぎ			592 27.1
		いかのこうみやき		ごまあぶら	いか・みそ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	
		にびたし				こまつな・キャベツ・にんじん しめじ・とうもろこし	
		とんじる		じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	
ふるさと きゅうしゅうのひ 19 (木)	○	あきやさいかレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ			668 17.2
			ルウ	さつまいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうにゅう	かぼちゃ・なす・しめじ・たまねぎ にんじん・にんにく・しょうが トマト(かんづめ)・グリーンピース	
		ふくじんづけ		さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは	
		フルーツカクテル		さとう		みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・ぶどうかじゅう	
うんどうかい おうえんこんだて 20 (金)	○	あしたカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			642 19.9
			あしたカツの ごまソースがけ	こむぎこ・でんぷん・パンこ ごま・さとう	ぎゅうにく(あしたかぎゅう) ぶたにく	たまねぎ・ながねぎ	
		みそしる		あぶら		ソフトケール・キャベツ・にんじん	
		すりおろしりんごゼリー		さとう	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ りんご・りんごかじゅう	
24 (火)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			650 24.8
		マーボーどうふ		でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・はねぎ・にんにく・しょうが	
		ちゅうかサラダ		ごま・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
		ヨーグルト			ヨーグルト		
25 (水)	○	セルフフィッシュ バーガー	げんまいパン	こむぎこ・げんまい ショートニング・さとう	スキムミルク		626 26.0
			しろみざかな フライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ホキ		
			オニオンソース	ごま・さとう		たまねぎ・マッシュルーム トマトピューレ	
			キャベツソース	あぶら		キャベツ・にんじん	
		タイニーシュシュのクリームスープ		マカロニ・こむぎこ	ベーコン・ぎゅうにゅう こなチーズ	タイニーシュシュ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・しめじ	
26 (木)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			564 23.7
		やきつくね		でんぷん・さとう	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
		ツナのあえもの		さとう	きはだまぐろ	キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし	
		ぐだくさんじる		じゃがいも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ	
		にしきふりかけ		ごま・ごまあぶら・さとう・あぶら	ちりめんじゃこ・かつおぶし だいず	にんじん	
十三夜こんだて 27 (金)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			666 26.1
		さといもときわらのあげに		さといも・でんぷん・さとう あぶら	さわら・だいず	たけのこ・にんじん・さやいんげん しょうが	
		すましじる			とうふ・わかめ・かまぼこ	こまつな・にんじん・えのきたけ	
		おつきみだんご		こめこ・さとう・みずあめ	あずき・かんてん		
30 (月)	○	ふうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			667 28.3
			ぐ	こんにゃく・でんぷん・さとう あぶら	ぶたにく	こまつな・ごぼう・たまねぎ・にんじん しめじ・しょうが・にんにく	
		みそしる			とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	はねぎ	
		おこのみまめ		もちげんまい・でんぷん・さとう あぶら	しろいんげんまめ・きなこ		
31 (火)	○	キャロットライス		こめ・むぎ		にんじん	692 26.2
		とりにくのホワイトソース		こむぎこ	とりにく・しろはなまめ ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム ほうれんそう	
		ポトフ		じゃがいも・こめこ・でんぷん	ぶたにく・ウインナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ	
		ハロウィーンデザート		さとう・みずあめ	とうにゅう	かぼちゃペースト	

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。
生活リズムを大切に、毎日元気に過ごしましょう!



★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立南小学校 検索

三島市立南小学校
ホームページ → 学校ブログ → 給食

* 今月の給食は20回です。
* 献立は天候等により、変更になる
ことがあります。