



きゅうしょくよていこんだてひょう



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 ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞			
4年生 6・8組(4年生) 6年生 5組(6年生) 給食なし 1 (水)	○	★4年生、6・8組(4年生)は、校外学習のため給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。 ★6年生、5組(6年生)は、修学旅行のため給食はありません。			とうもろこし 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 グリーンピース チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん	664 25.1		
		コーンライス	こめ・むぎ・あぶら					
		チリコンカン	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいず				
		はるさめスープ	はるさめ・ごまあぶら	なると・わかめ				
		てづくりマフィン	バター・こむぎこ・さとう・あぶら コーンフラワー	たまご・ぎゅうにゅう				
6年生 5組(6年生) 給食なし 2 (木)	○	★6年生、5組(6年生)は、修学旅行のため給食はありません。			ソフトケール・キャベツ・にんじん だいこん・にんじん・はねぎ	605 22.3		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		あじフライ(ごまソース)	こむぎこ・パンこ・あぶら ごま・さとう	あじ				
		やさいソテー	あぶら					
		こんこんじる	さつまいも	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ				
6 (月)	○	チキンカレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・カレールウ	とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	641 22.1	
		ふくじんづけ		さとう				
		フレンチサラダ		あぶら・さとう				
		ヨーグルト			ヨーグルト			
				むぎいりごはん	こめ・むぎ			
7 (火)	○	さといもみしまコロッケ(ソース)		さといも・こむぎこ・パンこ さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	599 19.3	
		きりぼしだいこんのごまあえ		ごま・さとう	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ		
		とんじる			ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ		
				むぎいりごはん	こめ・むぎ			
1年生 4組(1年生) 5年生 4・5組(5年生) 給食なし 8 (水)	○	★1年生、4組(1年生)は、校外学習のため給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。 ★5年生、4・5組(5年生)は、校外学習のため給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。			キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん たけのこ・はねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	643 25.1		
		みそラーメン	ちゅうかめん ラーメンスープ	こむぎこ ごまあぶら・あぶら			ぶたにく・やきぶた・みそ	
		むしぎょうざ		ぎょうざのかわ(こむぎこ) あぶら・さとう			ぶたにく	
		じゃがいものちゅうかサラダ		じゃがいも・ごま・あぶら ごまあぶら				
9 (木)	○	こぎつねごはん		こめ・むぎ・さとう	あぶらあげ・とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	565 22.8	
		あつやきたまご		さとう・あぶら・でんぷん	たまご・かつおだし・こんぶだし			
		くきわかめのきんぴら		ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		
		みそしる			とうふ・みそ	なめこ・だいこん・こまつな		
3年生 6・8組(3年生) 給食なし 10 (金)	○	★3年生、6・8組(3年生)は、校外学習のため給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。			しょうが だいこん こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし だいず・とうふ・あぶらあげ・みそ ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	588 24.1		
		むぎいりごはん		こめ・むぎ				
		さばのおろしソースがけ	さばのからあげ おろしソース	でんぷん・こめこ さとう			さば	
		にびたし						
		ごじる						
13 (月)	○	にしよくどん	むぎいりごはん かつおそばろ いりたまご	こめ・むぎ だいずあぶら さとう・あぶら	かつお・ぶたにく・とりにく こうやどうふ たまご	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース・しょうが	654 29.6	
		みそしる		さといも	なまあげ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・こまつな		
				むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		たらとだいずのこうみあえ		じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら・ごまあぶら	たら・だいず	ねぶかねぎ・しょうが		
14 (火)	○	みそしる		やきふ(こむぎこ)	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・えのきたけ	592 27.1	
		てづくりふりかけ		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	にんじん		
				むぎいりごはん	こめ・むぎ			
				たらとだいずのこうみあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら・ごまあぶら	たら・だいず		ねぶかねぎ・しょうが
1年生 4組(1年生) 給食なし 15 (水)	○	★1年生、4組(1年生)は、校外学習予備日のため給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。			だいこん・にんじん・たまねぎ グリーンピース キャベツ・はねぎ	597 22.0		
		さくらごはん		こめ・むぎ				
		だいこんのそばろに		さとう・でんぷん			ぶたにく	
		ミックスかりんとう		さつまいも・ごま・さとう・あぶら			だいず	
		みそしる		さといも	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ			

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 ＜きいろのグループ＞		おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞
16 (木)	○	ちゅうかどん	むぎいりごはん ぐ うずらのたまご	こめ・むぎ でんぶん・ごまあぶら・あぶら うずらのたまご	ぶたにく・えび・いか・なると うずらのたまご	キャベツ・たけのこ・さやいんげん たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	685 27.1
		おこのみまめ		もちげんまい・でんぶん・さとう あぶら	しろいんげんまめ・きなこ		
ふるさと きゅうしよくのひ 17 (金)	○	★みしまバーニヤのひ★ 箱根西麓三島野菜を使って、バーニヤカウダ風の給食を実施します。 みしまバーニヤに使用する野菜は、JAふじ伊豆さんより無償で提供していただきます。					630 27.6
		ドライカレー	ナン ルウ	こむぎこ・さとう・ショートニング あぶら あぶら・カレールウ	ぶたにく・とりにく・だいず とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	
		みしまバーニヤ	やさしい バーニヤソース	さつまいも オリーブオイル・こめ	ハム きはだまぐろ・とうにゅう	ブロッコリー・ミニトマト にんにく	
		ヤクルト		さとう	スキムミルク		
18 (土)	○	おやこどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ さとう		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース	647 23.9
		あきやさのみそしる		さつまいも	あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・かぼちゃ・れんこん	
		なつみかんゼリー		さとう		あまなつみかん	
21 (火)	○	マーボーどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ でんぶん・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	581 26.2
		たまごスープ		ごまあぶら	たまご・かまぼこ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん	
		あじつきこざかな		ごま・さとう	かたくちいわし		
22 (水)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			
		ししゃものみみじあげ		こむぎこ・あぶら	ししゃも・あおのり	にんじん	635 23.2
		おひたし			かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
		ぐだくさんじる		さつまいも・こんにやく	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ	
		はまなこさんのりのつくだに		さとう・みずあめ・でんぶん	のり		
わしよくのひ こんだて 24 (金)	○	*11月24日は『だして味わう和食の日』です*					
		ふきよせごはん		こめ・むぎ・さつまいも・さとう	とりにく	たけのこ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース	573 27.2
		さかなのさいきょうやき		さとう	あかうお・みそ		
		ごもくきんぴら		こんにやく・ごま・ごまあぶら	さつまいも	ごぼう・れんこん・にんじん さやいんげん	
		すましじる			かまぼこ・とうふ・わかめ	えのきたけ・はねぎ	
27 (月)	○	わかめごはん		こめ・むぎ			
		まめじゃが		じゃがいも・こんにやく・さとう	だいず・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん	593 22.4
		みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	
		きっかみかん				みかん	
28 (火)	○	ぶりカツどん	むぎいりごはん ぶりカツの ごまソースがけ やさしいソテー	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま さとう あぶら	ぶり	ソフトケール・キャベツ・にんじん	644 21.4
		みそしる		さつまいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
2年生 4・7組(2年生) 給食なし 29 (水)	○	★2年生、4・7組(2年生)は、校外学習のため給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。					
		むぎいりごはん		こめ・むぎ			
		にこみおでん	おでん うずらのたまご	さといも・こんにやく・さとう	ちくわ・さつまいも・こんぶ	だいこん	565 19.4
		ごまマヨサラダ		ごま・あぶら・さとう・マヨネーズ	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
		おかかふりかけ		さとう・でんぶん	かつおぶし・のり	まっちゃん・しいたけエキス	
30 (木)	○	ツナコーンピラフ		こめ・むぎ	きはだまぐろ	とうもろこし・マッシュルーム たまねぎ・グリーンピース	609 21.9
		フレンチサラダ		あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
		あきあじチュー		バター・こむぎこ・さつまいも	とりにく・しろはなまめ・こなチーズ ぎゅうにゅう・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース	

11月24日は「和食の日」

秋は「実り」の季節。「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が全国各地で行われます。

日本の食文化にとって大切な時期である秋の日に、「和食」文化の大切さについて考えてほしい、そのような願いをこめて11月24日を「いい日本食」『和食の日』に制定しました。

和食を未来につなぐのは私たちです！
みんなで和食のことを勉強して、その素晴らしさを
多くの人に伝えていきましょう！

今月の給食は20回です

★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