



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 ＜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＞	
1 (火)	○	むぎいりごはん なまあげのごもくに みそしる スイートポテト	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら さつまいも・じゃがいも・さとう こめこ・ショートニング	なまあげ・ぶたにく・みそ あぶらあげ・みそ とうにゅう	たけのこ・にんじん・ほししいたけ こまつな・たまねぎ・とうもろこし しょうが はくさい・だいこん・たまねぎ・はねぎ	665 25.0
2 (水)	○	5年生、7・8組(5年生)は校外学習のため給食はありません				
	○	ソフトめん ミートソース チーズ入りはんぺんフライ グリーンサラダ	こむぎこ バター・こむぎこ コーンフラワー・パンこ・さとう でんぷん・みずあめ・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず スキムミルク チーズ・ぎよにく・たまご	たまねぎ・にんじん・トマト(かんづめ) トマトピューレ・パセリ・しょうが にんにく キャベツ・きゅうり・レタス とうもろこし	676 25.4
3 (木)	○	むぎいりごはん プルコギふう ちゅうかふうコーンスープ てづくりみかんゼリー	こめ・むぎ ごま・こんにやく・ごまあぶら さとう でんぷん さとう	ぶたにく・みそ たまご・かまぼこ	キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん なす・しめじ・しょうが・にんにく とうもろこし・たまねぎ・にんじん だいこん・ほうれんそう みかん(かんづめ)	576 22.2
4 (金)	○	むぎいりごはん いわしのしょうがに ごまあえ みそしる おかかふりかけ	こめ・むぎ さとう・でんぷん ごま・さとう さつまいも さとう・でんぷん	いわし かつおぶし・のり	しょうが こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし はくさい・だいこん・にんじん・はねぎ まっचा・しいたけエキス	586 22.1
7 (月)	○	むぎいりごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ ヨーグルト	こめ・むぎ でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら ごま・さとう・ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ ハム ヨーグルト	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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし	624 23.6
8 (火)	○	さくらごはん ちくわのみみじあげ おひたし さつまじる	こめ・むぎ こむぎこ・あぶら さつまいも・ごま	ちくわ・あおのり かつおぶし ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ・にんじん・こまつな とうもろこし だいこん・にんじん・はねぎ	601 23.1
9 (水)	○	むぎいりごはん さわらとさといものあげに みそしる てづくりふりかけ	こめ・むぎ さといも・でんぷん・あぶら さとう はねぎ ごま・ごまあぶら・さとう	さわら・だいず とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ ちりめんじゃこ・かつおぶし	たけのこ・にんじん・さやいんげん たまねぎ にんじん	588 26.1
10 (木)	○	2年生、5・6組(2年生)は校外学習のため給食はありません				
	○	ハッシュドポーク ピーンズサラダ めのあいごデーデザート	むぎいりごはん ルウ じゃがいも・こむぎこ・あぶら コーンスターチ・さとう ごま・マヨネーズ あぶら・さとう さとう	ぶたにく・とうにゅう だいず	ごぼう・たまねぎ・にんじん・しめじ トマト(かんづめ)・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし ブルーベリーかじゅう	664 20.3
11 (金)	○	キムたくチャーハン やさいのごまドレッシング にくだんごスープ あじつきこざかな	こめ・むぎ・ごまあぶら ごま・あぶら・さとう ごまあぶら・でんぷん ごま・さとう	ぶたにく ハム とりにく・ぶたにく・とうふ なると・わかめ かたくちいわし	キムチ(はくさい)・たまねぎ・にんじん にんにく・たくあん(だいこん) キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・だいこん・にんじん はねぎ・しょうが・にんにく	573 21.7
13夜 15 (火)	○	あきあじおこわ やきつくね ツナのおえもの すましじる	こめ・もちごめ・くり・さつまいも さとう でんぷん・さとう さとう	とりにく とりにく・かつおぶし きはだまぐろ とうふ・かまぼこ・わかめ	にんじん・ほししいたけ キャベツ・しょうが こまつな・キャベツ・とうもろこし えのきたけ・にんじん・はねぎ	585 23.1

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、おなかの掃除を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

いくつ知っているかな?

16日から31日は、裏面を
ごらんください

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 (水)	○	むぎいりごはん あかうおのさいきょうやき ごもくきんぴら どさんこじる	こめ・むぎ さとう ごま・あぶら・さとう・ごまあぶら ごま	あかうお・みそ さつまあげ ぶたにく・みそ	ごぼう・れんこん・にんじん さやいんげん 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	576 25.4
17 (木)	○	あきやさいカレー ふくじんづけ マカロニサラダ	むぎいりごはん ルウ さとう マカロニ・マヨネーズ あぶら・さとう	さつまいも・あぶら・カレールウ ぶたにく・とうにゅう さとう ハム	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ なす・トマト(かんづめ)・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・とうもろこし	615 18.6
18 (金)	○	あしたカツどん ためきじる	むぎいりごはん あしたカツの ごまソースがけ やさいソテー こんにやく・さつまいも	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・でんぷん ごま・さとう あぶら こんにやく・さつまいも	ぎゅうにく(あしたかぎゅう) ぶたにく ながねぎ・たまねぎ こまつな・キャベツ・にんじん ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	628 19.7
22 (火)	○	おやこどん たっぷりやさいのごじる くだもの(きっかみかん)	むぎいりごはん ぐ さとう さつまいも	こめ・むぎ さとう たまご・とりにく だいず・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース かぼちゃ・にんじん・ごぼう だいこん・はねぎ みかん	625 24.9
23 (水)	○	わかめごはん ししゃもフライ きりぼしだいこんのやきそばふう みそしる	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・コーンフラワー ライむぎこ・あぶら あぶら じゃがいも	わかめ ししゃも ぶたにく・こんぶ・あおのり とうふ・あぶらあげ・みそ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ さやいんげん たまねぎ・はだいこん	602 21.9
24 (木)	○	むぎいりごはん ふくめに みそしる しずおかけんさんなっとう	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう	とりにく・なまあげ あぶらあげ・みそ なっとう	たけのこ・にんじん・ほししいたけ さやいんげん だいこん・たまねぎ・えのきたけ こまつな	619 28.5
25 (金)	○	セルフフィッシュ バーガー マカロニとほくさいの クリームスープ	げんまいパン ショートニング・さとう こむぎこ・パンこ・あぶら ごま・さとう あぶら マカロニ・こむぎこ	スキムミルク ホキ ベーコン・とうにゅう	たまねぎ・マッシュルーム トマトピューレ キャベツ・にんじん はくさい・たまねぎ・にんじん とうもろこし	639 24.1
28 (月)	○	ぶうちゃんどん みそしる くだもの(きっかみかん)	むぎいりごはん ぐ こんにやく・でんぷん・さとう あぶら	ぶたにく・みそ わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・ごぼう・たまねぎ・しめじ にんじん・しょうが・にんにく えのきたけ・はねぎ みかん	580 23.9
29 (火)	○	たきこみごはん あつやきたまご くきわかめのきんぴら こくしょうじる	こめ・むぎ・さとう さとう・あぶら・でんぷん こんにやく・ごま・ごまあぶら さとう じゃがいも・さといも・でんぷん こんにやく・あぶら・さとう	とりにく・ひじき たまご・かつおだし・こんぶだし くきわかめ・さつまあげ とりにく・ぶたにく・あぶらあげ みそ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース にんじん ごぼう・れんこん・にんじん たまねぎ・はねぎ	576 21.2
30 (水)	○	ぶりカツどん みそしる	むぎいりごはん ぶりカツの ごまソースがけ やさいソテー あぶら	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま さとう あぶら	ぶり キャベツ・こまつな・にんじん かぼちゃ・たまねぎ・だいこん えのきたけ・はねぎ	617 20.2
31 (木)	○	セルフ チキンドリア こんにやくサラダ ハロウィーンデザート	コーンライス ドリアソース こんにやく・ごま・ごまあぶら さとう さとう・みずあめ	こめ・むぎ こむぎこ・バター とりにく・しろはなまめ・チーズ ぎゅうにゅう・スキムミルク とうにゅう	とうもろこし たまねぎ・しめじ・グリーンピース にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん かぼちゃ	600 21.4

卵不使用の
マヨネーズを
使用します

こんにやくをたくさん
つかっただけです

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21回です。
* 献立は天候等により、変更になる
ことがあります。