



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＞		
1 (金)	○	* * * * * 6年生、7・8組(6年生)は修学旅行のため給食はありません * * * * *				602 24.9	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		たらとだいのレモンソースあえ	じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう	たら・だいず	レモン・たまねぎ・さやいんげん たけのこ・にんじん		
		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 たまねぎ・とうもろこし・にんにく しょうが・はだいこん		
		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			
5 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			637 29.3	
		にしよくどん	かつおそばろ	あぶら・さとう	ぶたにく・かつお・こうやどうふ		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
			いりたまご	さとう・あぶら	たまご		
		みそしる		わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ	えのきたけ・はだいこん		
6 (水)	○	ちゅうかめん				626 24.2	
		みそラーメン	ラーメンスープ	ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ		キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にんにく・しょうが もやし・ねぶかねぎ・とうもろこし
		あげぎょうざ	ぎょうざのかわ(こむぎこ) あぶら・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・さとう ごまあぶら		きゅうり・にんじん		
7 (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。お弁当の用意をおねがいします。 ★4年生、4・6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。				606 23.5	
		バターライス	こめ・むぎ・バター		パセリ		
		チリコンカン	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ミニトマト・トマト(かんづめ) にんにく・グリーンピース		
		ジュリエヌスープ		ベーコン	キャベツ・だいこん・にんじん ほうれんそう		
		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・きゅうにゅう			
8 (金)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			594 24.1	
		なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ	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		
		みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ		
		くだもの(きっかみかん)			みかん		
11 (月)	○	こぎつねごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶらあげ・とりにく	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	584 21.2	
		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	こんにやく・ごま・ごまあぶら さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん		
		ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ほうれんそう		
12 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			707 20.5	
		キーマカレー	カレールー・あぶら	ぶたにく・だいず・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく		
		スイートポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ あぶら・さとう	ハム	きゅうり・にんじん・とうもろこし		
		にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)	さとう	スキムミルク			
13 (水)	○	『たっぷりやさいのごじる』には、1年生が大切に育てたさつまいもを使います♪				642 24.8	
		げんきどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
			ぐ	こんにやく・ごま・さとう	ぶたにく		ごぼう・たまねぎ・にんじん・こまつな
		たっぷりやさいのごじる	さつまいも	だいず・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・にんじん・だいこん はだいこん		
		てづくりおちゃとうにゅうプリン	さとう	とうにゅう	せんちゃ		
14 (木)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			580 22.4	
		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・ねぶかねぎ・しょうが にんにく		
		ちゅうかサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
		くだもの(きっかみかん)			みかん		

献立は、天候等により変更になることがあります。

15日から29日は裏面をご覧ください。

13日(水)の「たっぷりやさいのごじる」と20(水)の「あきあじシチュー」には、1年生のみなさんが大切に育てたさつまいもを使用します★
楽しみにしてください♪

★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

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＞		
15 (金)	○	★1年生、5・6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。				603 26.1	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		いかのこうみやき	さとう・ごまあぶら	いか・みそ	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく		
		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			
18 (月)	○	すいとんじる	すいとん(こむぎこ)	とりにく・あぶらあげ	はくさい・しめじ・にんじん はだいこん	575 22.5	
		わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ			
		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	たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
ふるさと きょうしゅくのひ 19 (火)	○	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・だいこん・たまねぎ ほうれんそう	583 23.2	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ししゃものもみじあげ	こむぎこ・あぶら	ししゃも・あおのり	にんじん		
		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		
20 (水)	○	『あきあじシチュー』には、1年生が大切に育てたさつまいもを使います♪				600 22.8	
		りんごチップパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク	りんご		
		ごまドレッシングサラダ	ごま・あぶら・さとう	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
		あきあじシチュー	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		
21 (木)	○	くだもの(きっかみかん)			みかん	584 25.0	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		だいこんとさといものそばろに	さといも・さとう	ぶたにく	だいこん・にんじん・たまねぎ グリーンピース		
		かきたまみそしる		たまご・わかめ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
わしゅくのひ こんだて 22 (金)	○	*11月24日の『和食の日』にあわせた献立を実施します*				606 29.9	
		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		
		さかなのかすづけやき	さとう	あかうお			
		ごもくきんぴら	こんにやく・ごま・あぶら・さとう 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		
25 (月)	○	すましじる		とうふ・わかめ・かまぼこ	えのきたけ・はねぎ	629 18.9	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ(こむぎこ) さとう・あぶら・でんぷん	とうにゅう			
		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・キャベツ・にんじん		
26 (火)	○	とんじる	こんにやく	ぶたにく・とうふ・みそ	はくさい・だいこん・にんじん はだいこん	571 18.5	
		さけふりかけ	ごま・さとう・だいずあぶら	さけ・こんぶだし			
		さくらごはん	こめ・むぎ				
		にこみおでん	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		
27 (水)	○	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	574 22.1	
		くだもの(きっかみかん)			みかん		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		さばのみそに	さとう・でんぷん	さば・みそ			
28 (木)	○	おつかあえ		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	616 24.0	
		さわにわん	はるさめ	とうふ・かまぼこ	たけのこ・にんじん・えのきたけ はだいこん		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・さとう ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・にんじん にんにく・しょうが		
378 フェスティバル 29 (金)	○	おこげスープ	わかめスープ おこげ	わかめ・とうふ・なると	たまねぎ・にんじん・はだいこん	683 20.1	
		ミートボール カレー	むぎいりごはん ルー	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・カレールー	とりにく・ぶたにく・とうにゅう		ブロッコリー・たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが
		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		
		フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
29 (金)	○	ガトーショコラ	こめこ・さとう・でんぷん・あぶら ココアパウダー・カカオマス	とうにゅう			



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！