



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<br>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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |             |
|---|---------------|---|--|--|---------------------------------------|--|---------------------------------|-------------|
|   |               |   |  | おもにエネルギーのもとになる   | おもに <sup>からだ</sup> 体をつくるもとになる         | おもに <sup>からだ</sup> 体の <sup>ちようし</sup> 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>   |                                 |             |
| 十三夜こんだて<br><br>4<br>(火) | ○             | あきあじおこわ   |  | こめ・もちごめ・さつまいも  | とりにく                                  | にんじん・しめじ・ほししいたけ  | 623<br>27.3                     |             |
|                         |               | ハンバーグのわふうソース  | ハンバーグ  | あぶら・さとう・でんぷん   | ぶたにく・とりにく                             | たまねぎ・トマトペースト<br>にんにく・しょうが  |                                 |             |
|   |               |   | ソース  | さとう  |                                       | たまねぎ   |                                 |             |
|   |               | さんしょくあえ   | 今年の十三夜は2(日)です<br> | ごま・さとう   | きはだまぐろ                                | キャベツ・こまつな・とうもろこし   |                                 |             |
|   |               | すましじる   |  | とうふ・かまぼこ・わかめ   | にんじん・えのきたけ                            |  |                                 |             |
| 5<br>(水)<br>            | ○             | 2年生、4・6組(2年生)は校外学習のため給食はありません<br> |  |  |                                       |  |                                 | 603<br>26.0 |
|   |               | むぎいりごはん   |  | こめ・むぎ  |                                       |  |                                 |             |
|   |               | トンクドウフ  |  | ごまあぶら・さとう・あぶらでんぷん  | あつあげ・ぶたにく・みそ                          | チンゲンサイ・たけのこ・にんじん<br>たまねぎ・ほししいたけ・しょうが<br>とうもろこし・たまねぎ・にんじん<br>だいこん・はだいこん |                                 |             |
|   |               | ちゅうかふうコーンスープ  |  | でんぷん   | たまご・かまぼこ                              |  |                                 |             |
|   |               | げんきヨーグルト  |  |  | ヨーグルト                                 |  |                                 |             |
| 6<br>(木)<br>          | ○             | 1年生、5・6組(1年生)は校外学習のため給食はありません<br> |  |  |                                       |  |                                 | 584<br>24.2 |
|   |               | むぎいりごはん   |  | こめ・むぎ  |                                       |  |                                 |             |
|   |               | さばのしょうがに  |  | みずあめ・さとう   | さば・こんぶだし                              | しょうが   |                                 |             |
|   |               | ひじきのそぼろいため  |  | こんにゃく・あぶら・さとう  | ひじき・だいず・とりにく<br>さつまあげ                 | ごぼう・にんじん・さやいんげん  |                                 |             |
|   |               | ぐだくさんじる   |  | じゃがいも  | とうふ・あぶらあげ・みそ                          | はくさい・だいこん・にんじん<br>たまねぎ・はだいこん   |                                 |             |
| 7<br>(金)<br>          | ○             | こくとうずまきパン   |  | こむぎこ・こくとう・さとう<br>ショートニング   | スキムミルク                                |  | 582<br>22.5                     |             |
|   |               | ピーンズサラダ   |  | ごま・さとう・ごまあぶら   | だいず                                   | キャベツ・きゅうり・にんじん<br>とうもろこし   |                                 |             |
|   |               | あきあじシチュー  |  | さつまいも・バター・こむぎこ   | とりにく・しろはなまめ<br>ぎゅうにゅう・こなチーズ<br>スキムミルク | たまねぎ・にんじん・しめじ<br>グリーンピース   |                                 |             |
|   |               | きっかみかん  |  |  |                                       | みかん  |                                 |             |
|   |               | 10<br>(月)<br>                     | ○  | にしよくどん   | むぎいりごはん                               | こめ・むぎ  |                                 |             |
| かつおそぼろ  | ごま・あぶら・さとう・ごま |   |  |  | かつお・ぶたにく・とりにく<br>こうやどうふ               | たまねぎ・にんじん・ほししいたけ<br>グリーンピース・しょうが                                       |                                 |             |
| いりたまご   | さとう・あぶら・でんぷん  |   |  |  | たまご・かつおだし                             |  |                                 |             |
| みそじる  |               |   |  | さつまいも  | あぶらあげ・みそ                              | だいこん・こまつな・たまねぎ<br>にんじん   |                                 |             |
| 11<br>(火)<br>         | ○             |   |  | わかめごはん   |                                       | こめ・むぎ  | わかめ                             |             |
|   |               | ししゃもフライ   |  | パンこ・こむぎこ・あぶら<br>コーンスターチ  | ししゃも                                  |  |                                 |             |
|   |               | 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・あおのり                         | きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ<br>さやいんげん   |                                 |             |
|   |               | ごじる   |  | さといも   | とうふ・あぶらあげ・だいず<br>みそ                   | にんじん・だいこん・はだいこん  |                                 |             |
|   |               | 12<br>(水)<br>                     | ○  | ドライカレー   | カレーごはん                                | こめ・むぎ  |                                 |             |
| ルウ  | あぶら・カレールウ     |   |  |  | ぶたにく・とりにく・だいず<br>とうにゅう                | たまねぎ・にんじん・グリーンピース<br>にんにく・しょうが   |                                 |             |
| スイートポテトサラダ  |               |   |  | さつまいも・マヨネーズ<br>あぶら・さとう   | チーズ・ハム                                | きゅうり・にんじん・とうもろこし   |                                 |             |
| きっかみかん  |               |   |  |  |                                       | みかん  |                                 |             |
| 13<br>(木)<br>         | ○             |   |  | 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<br> |                                       |  |                                 |             |
|   |               | むぎいりごはん   |  | こめ・むぎ  |                                       |  |                                 |             |
|   |               | だいこんとさといものそぼろに  |  | さといも・あぶら・さとう<br>でんぷん   | ぶたにく                                  | だいこん・たまねぎ・にんじん<br>グリーンピース・しょうが   |                                 |             |
|   |               | なっとうあえ  |  |  | なっとう・かつおぶし                            | こまつな・キャベツ・にんじん   |                                 |             |
|   |               | かきたまみそじる  |  |  | たまご・わかめ・あぶらあげ<br>とうふ・みそ               | たまねぎ・えのきたけ・はだいこん   |                                 |             |
| 14<br>(金)<br>         | ○             | むぎいりごはん   |  | こめ・むぎ  |                                       |  | 633<br>23.1                     |             |
|   |               | さばのおろし<br>ソースがけ   | さばたつたあげ  | でんぷん・コーンスターチ<br>あぶら  | さば                                    |  |                                 |             |
|   |               |   | おろしソース   | さとう  |                                       | だいこん   |                                 |             |
|   |               | にびたし  |  |  |                                       | こまつな・キャベツ・にんじん<br>しめじ・とうもろこし   |                                 |             |
|   |               | みそじる  |  | さつまいも  | あぶらあげ・みそ                              | はくさい・はだいこん   |                                 |             |



| ひづけ       | 牛乳<br>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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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>  |                                 |
| 17<br>(月) | ○             | むぎいりごはん<br>ぶりのカレーチーズやき<br>チキンサラダ<br>ポテトスープ             | こめ・むぎ<br><br>ごま・ごまあぶら・さとう<br>じゃがいも   | <br>ぶり・こなチーズ<br>とりにく<br>ベーコン                                    | <br><br>キャベツ・きゅうり・にんじん<br>とうもろこし<br>たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ                             | 588<br>27.8                     |
| 18<br>(火) | ○             | 2年生、4・6組(2年生)は校外学習のため給食はありません                          |  |   |   |                                 |
|           | ○             | ぶうちゃんどん<br>さわにわん<br>てづくりみかんゼリー                         | むぎいりごはん<br>ぐ<br>はるさめ<br>さとう  | <br>ぶたにく・みそ<br>とうふ・かまぼこ・わかめ                                     | <br>こまつな・ごぼう・たまねぎ・しめじ<br>にんじん・しょうが・にんにく<br>みかん(かんづめ)                              | 598<br>23.0                     |
| 19<br>(水) | ○             | ジャージャーめん<br>あげぎょうざ<br>じゃがいものちゅうかサラダ                    | ちゅうかめん<br>ぐ<br>こむぎこ<br>でんぶん・さとう・あぶら<br>ごまあぶら<br>ぎょうざのかわ(こむぎこ)<br>あぶら・さとう<br>じゃがいも・あぶら・さとう<br>ごまあぶら | <br>ぶたにく・だいず・みそ<br>ぶたにく   | <br>たまねぎ・にんじん・たけのこ<br>ほししいたけ・ねぶかねぎ<br>しょうが・にんにく<br>キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが<br>きゅうり・にんじん | 681<br>25.3                     |
| 20<br>(木) | ○             | むぎいりごはん<br>さといもみしまコロッケ<br>いそかあえ<br>みそしる<br>てづくりふりかけ    | こめ・むぎ<br>さといも・こむぎこ・パンこ<br>さとう・あぶら<br>ごまあぶら・さとう<br>ごまあぶら・さとう  | <br>ぶたにく<br>きはだまぐろ・やきのり<br>とうふ・あぶらあげ・みそ<br>ちりめんじゃこ・だいず<br>かつおぶし | <br>たまねぎ<br>こまつな・にんじん・キャベツ<br>なめこ・だいこん・たまねぎ<br>はだいこん<br>にんじん                      | 607<br>20.5                     |
| 21<br>(金) | ○             | *11月24日の『和食の日』にあわせた献立を実施します*                           |  |   |   |                                 |
|           | ○             | ふきよせごはん<br>さかなのさいきょうやき<br>ごまあえ<br>すましじる                | こめ・むぎ・さつまいも・さとう<br>さとう<br>ごま・さとう   | とりにく<br>あかうお・みそ   | たけのこ・にんじん・ほししいたけ<br>グリーンピース<br>こまつな・キャベツ・にんじん<br>とうもろこし<br>えのきたけ                  | 575<br>26.8                     |
| 25<br>(火) | ○             | むぎいりごはん<br>マーボー豆腐<br>ヘルシーサラダ<br>にゅうさんきんいんりょう<br>(ヤクルト) | こめ・むぎ<br>でんぶん・さとう・あぶら<br>ごまあぶら<br>こんにゃく・ごま・ごまあぶら<br>さとう<br>さとう                                     | <br>とうふ・ぶたにく・だいず・みそ<br>くきわかめ・ハム<br>スキムミルク                       | <br>たまねぎ・にんじん・ほししいたけ<br>たけのこ・にんにく・しょうが<br>ねぶかねぎ<br>キャベツ・きゅうり                      | 591<br>22.6                     |
| 26<br>(水) | ○             | むぎいりごはん<br>やきつくね<br>ツナのあえもの<br>にこみおでん                  | こめ・むぎ<br>でんぶん・さとう<br>ごま・さとう<br>さといも・こんにゃく・さとう  | <br>とりにく・かつおぶし<br>きはだまぐろ<br>ちくわ・さつまあげ・こんぶ                       | <br>キャベツ・しょうが<br>きゅうり・キャベツ・とうもろこし<br>だいこん・にんじん                                    | 580<br>21.9                     |
| 27<br>(木) | ○             | 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                          |  |   |   |                                 |
|           | ○             | こぎつねごはん<br>あつやきたまご<br>おひたし<br>みそしる                     | こめ・むぎ・さとう<br>さとう・あぶら・でんぶん<br>さんかくにきった<br>あぶらあげが<br>たつぷりはいった<br>たきごみごはん<br>です♪<br>さつまいも             | あぶらあげ・とりにく<br>たまご・かつおだし<br>かつおぶし<br>あぶらあげ・みそ                    | にんじん・ほししいたけ・グリーンピース<br>こまつな・にんじん・キャベツ<br>とうもろこし<br>はくさい・だいこん                      | 597<br>21.9                     |
| 28<br>(金) | ○             | むぎいりごはん<br>さかなとだいずのあげに<br>どさんこじる<br>きっかみかん             | こめ・むぎ<br>さつまいも・でんぶん・あぶら<br>さとう<br>ごま   | <br>たら・だいず<br>ぶたにく・みそ   | たけのこ・たまねぎ・にんじん<br>さやいんげん<br>キャベツ・もやし・にんじん<br>たまねぎ・とうもろこし・しょうが<br>にんにく<br>みかん      | 629<br>24.0                     |

いいいほんしよく  
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！

