



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 ぎゅうにゅう あかの グループ	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき			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 くきいろのグループ>	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>	
十三夜こんだて 4(火) ●	あきあじおこわ	ごめ・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 27.3	
		あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・トマトペースト にんにく・しょうが		
		さとう		たまねぎ		
		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		
5(水) ●	すまじる	とうふ・かまぼこ・わかめ	にんじん・えのきたけ		603 26.0	
		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				
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		トンクトドウフ	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		
6(木) ●	ちゅうかふうコーンスープ げんきヨーグルト	ちゅうかふうコーンスープ	でんぶん	たまご・かまぼこ	584 24.2	
		げんきヨーグルト		ヨーグルト		
		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				
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
7(金) ●	さばのしょうがに ひじきのそぼろいため ぐだくさんじる	さばのしょうがに	みずあめ・さとう	さば・こんぶだし	582 22.5	
		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 さつまあげ		
		ぐだくさんじる	じやがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ		
		こくとううずまきパン	こむぎこ・こくとう・さとう ショートニング	スキムミルク		
10(月) ●	ビーンズサラダ あきあじシチュー きっかみかん	ビーンズサラダ	ごま・さとう・ごまあぶら	だいizu	636 28.0	
		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 ぎゅうにゅう・こなチーズ スキムミルク		
		きっかみかん				
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
11(火) ●	にょくどん にりたまご みそしる	にょくどん	ごま・あぶら・さとう・ごま	かつお・ぶたにく・とりにく こうやどうふ	598 21.7	
		にりたまご	さとう・あぶら・でんぶん	たまご・かつおだし		
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ		
		わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
12(水) ●	ドライカレー スイートポテトサラダ きっかみかん	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら コーンスターク	ししゃも	691 22.3	
		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		
		ごじる	さといも	とうふ・あぶらあげ・だいizu みそ		
		ドライカレー	こめ・むぎ			
13(木) ●	スイートポテトサラダ きっかみかん	ルウ	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とりにく・だいizu とうにゅう	541 23.1	
		さつまいも・マヨネーズ あぶら・さとう	卵不使用の マヨネーズを使用します	チーズ・ハム		
		かきたまみそしる				
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
14(金) ●	にびたし みそしる	だいこんとさといものそぼろに	さといも・あぶら・さとう でんぶん	ぶたにく	633 23.1	
		なっとうあえ		なっとう・かつおぶし		
		かきたまみそしる		たまご・わかめ・あぶらあげ とうふ・みそ		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
今月の給食は18回です					17日から28日は裏面をご覧ください	

ひづけ	ぎゅうにゅう 牛乳 あかの グループ	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき			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>	
			こめ・むぎ	ぶり・こなチーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
17 (月) 		むぎいりごはん	こめ・むぎ			588 27.8
		ぶりのカレーチーズやき		ぶり・こなチーズ		
		チキンサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	とりにく	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	たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ	
18 (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				598 23.0
		ぶうちゃんどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ こんにゃく・ごま・でんぶん さとう・あぶら	ぶたにく・みそ	
		さわにわん	はるさめ	とうふ・かまぼこ・わかめ	にんじん・たけのこ・えのきたけ	
		てづくりみかんゼリー	さとう		みかん(かんづめ)	
19 (水) 		ちゅうかめん	こむぎこ			681 25.3
		ジャージャーめん	でんぶん・さとう・あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいす・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ ほししいたけ・ねぶかねぎ しょうが・にんにく	
		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	じやがいも・あぶら・さとう ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
20 (木) 		むぎいりごはん	こめ・むぎ			607 20.5
		さといもみしまコロッケ	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	
		いそかあえ	ごまあぶら・さとう	きはだまぐろ・やきのり	こまつな・にんじん・キャベツ	
		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 はだいこん	
		てづくりふりかけ	ごまあぶら・さとう	ちりめんじゃこ・だいす かつおぶし	にんじん	
21 (金) 		* 11月24日の『和食の日』にあわせた献立を実施します*				575 26.8
		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 グリンピース	
		さかなのさいきょうやき	さとう	あかうお・みそ		
		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	
25 (火) 		すまじる		とうふ・わかめ・かまぼこ	えのきたけ	591 22.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボーどうふ	でんぶん・さとう・あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいす・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・にんにく・しょうが ねぶかねぎ	
		ヘルシーサラダ	こんにゃく・ごま・ごまあぶら さとう	くきわかめ・ハム	キャベツ・きゅうり	
26 (水) 		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		580 21.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		やきつくね	でんぶん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
		ツナのあえもの	ごま・さとう	きはだまぐろ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	
27 (木) 		にこみおでん	さといも・こんにゃく・さとう	ちくわ・さつまあげ・こんぶ	だいこん・にんじん	597 21.9
		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	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・グリンピース	
		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		
28 (金) 		おひたし		かつおぶし	こまつな・にんじん・キャベツ とうもろこし	629 24.0
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	はくさい・だいこん	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなとだいすのあげに	さつまいも・でんぶん・あぶら さとう	たら・だいす	たけのこ・たまねぎ・にんじん さやいんげん	
		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・しょうが にんにく	
		きっかみかん			みかん	



秋は「実り」の季節。「自然」に感謝し、五穀豊穣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！

