



こんだてよていひょう

三島市立西小学校

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - (kcal) たんぱくしつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 24.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボードウフどん (ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・とりにく・だいず・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・ねぎ	
	ちゅうかさラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
5日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 27.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおこうじやき		さば		
	ひじきのいために	さとう・あぶら・ごま	だいず・ひじき・とりにく	にんじん・えだまめ	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
6日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 25.5
	コッパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	セルフドッグ	さとう・ごま	フランクフルト		
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	しろはなまめのポタージュ	バター・じゃがいも・あぶら	しろはなまめ・とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	
7日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636 22.7
	かみかみカレーライス (ごはん)	こめ・むぎ			
	かみかみカレーライス (ルウ)	あぶら・さとう・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だいず・ひよこまめ・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・れんこん	
	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	
	グリーンサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・コーン	
	きっかみかん			みかん	
8日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		553 24.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	あつやきたまご	さとう	たまご・かつおだし		
	ちくぜんに	あぶら・こんにゃく・さとう	とりにく・こんぶ・ちくわ	にんじん・ごぼう・しいたけ・たけのこ・れんこん・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・えのき・こまつな	
11日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 32.0
	ピビンパどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	ピビンパどん (にくみそ)	こんにゃく・あぶら・ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく・みそ	にんにく	
	ピビンパどん (たまご)	さとう・あぶら	たまご		
	ピビンパどん (ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
	わかめスープ	ごま	とうふ・わかめ	えのき・にんじん・たまねぎ・ねぎ	
12日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 28.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん・パセリ	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
13日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 28.9
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーめん	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・ねぎ	
	ぎょうざ	とんし・でんぷん・あぶら・さとう・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・にら・たまねぎ・しょうが	
ハムとにらのちゅうかい	あぶら・はるさめ	ハム・ちくわ	にら・はくさい		
14日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636 31.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・パセリ	
	こふきいも	じゃがいも			
	はくさいとベーコンのクリームスープ	バター・こむぎこ	ベーコン・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	
15日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 28.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ・	ぶたにく・だいず・こなチーズ・ぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト	
	チキンサラダ	ごまあぶら・さとう	とりにく	キャベツ・きゅうり・コーン	

18日からは、裏面をみてください




ひにち	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う と そ の ほ た ら き			I味* - (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
18日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656 24.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にこみハンバーグ	さとう・とんし	とりにく・ぶたにく	マッシュルーム・トマト・たまねぎ・にんにく・しょうが	
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ハム	にんじん・きゅうり	
19日 (火)	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・セロリー・こまつな	624 31.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのこうみあえ	でんぶん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	さわら	しょうが・にら・にんにく	
20日 (水)	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん	529 21.3
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	ねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おさくらごはん	こめ・むぎ・あぶら			
21日 (木)	みそおでん	こんにゃく・さといも・さとう・でんぶん	こんぶ・ちくわ・さつまあげ・みそ	だいこん	656 27.6
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・こまつな	
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	たら	パセリ	
西小の わしよく のひ	こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・はくさい・コーン	549 17.5
	あきあじシチュー	バター・こむぎこ・さつまいも	とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
22日 (金)	かおりごま	ごま・ごまあぶら			654 26.3
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・あぶら・こむぎこ・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・はくさい	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・ねぎ	
25日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548 27.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	だいこんのそぼろ	さとう・でんぶん	だいず・とりにく	だいこん・にんじん・えだまめ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・あぶら・さとう・ごま	だいず	しめじ・こまつな	
26日 (火)	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ		540 24.0
	のりのつくだに	さとう・でんぶん・みずあめ	のり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
27日 (水)	さばのみそに	さとう	みそ・さば	しょうが	550 26.7
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	すましじる		なると・かまぼこ・とうふ	にんじん・えのき・たまねぎ・ねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
28日 (木)	とりごぼうピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ごぼう	602 26.6
	ビーンズサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
29日 (金)	むぎごはん	こめ・むぎ			602 26.6
	やきししゃも		ししゃも		
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・とりにく・あぶらあげ	しいたけ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・キャベツ・ねぎ	
29日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 26.6
	ぶーちゃんどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(く)	あぶら・いとこんにゃく・さとう	ぶたにく	しめじ・たまねぎ・にんじん・こまつな	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・ねぎ	
29日 (金)	フルーツゼリー	さとう		パインかんづめ・みかんかんづめ	

*11月の給食回数は20回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

☆//☆ おしらせ ☆//☆

◎給食のない学年


- 11月 1日(金) 6年生は修学旅行のため
- 11月 7日(木) 2年生は校外学習のため
- 11月 15日(金) 1年生は校外学習のため




いいにほんしょく
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。



副菜 副菜 主菜
主食 香の物 汁物



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！