



ひづけ	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)
			<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 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		561 23.6
	むぎいりごはん		こめ・むぎ			
	いわしのソースあえ		でんぶん・さとう	まいわし		
	おひたし			かつおぶし・ちくわ	キャベツ・にんじん	
	とんじる		こんにやく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
2 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		587 20.4
	むぎいりごはん		こめ・むぎ			
	とうふのカレーに		ルウ	だいず・とうふ・ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	グリーンサラダ		さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	くだもの				りんご	
6 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		546 25.0
	むぎいりごはん		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			
	やさいスープ			ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
7 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		536 25.3
	むぎいりごはん		こめ・むぎ			
	さかなのみじやき		マヨネーズ	たら	にんじんペースト・パセリ	
	にびたし		さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	さつまじる		こんにやく・さつまいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
8 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		572 21.7
	なめし		こめ・むぎ・さとう	かつおぶし	あおな	
	ししゃもフライ		あぶら・こむぎこ・パンこ	ししゃも		
	きりほしだいこんとぶたにくのソースいため		あぶら	ぶたにく	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん いんげん	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	えのき・こまつな・たまねぎ	
9 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		621 26.0
	ちゅうかめん		こむぎこ			
	みそラーメン		あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・やきぶた・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん キャベツ・たけのこ・はねぎ・とうもろこし	
	あげぎょうざ		こむぎこ・こめこ・でんぶん あぶら・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	こんにやくいりサラダ		こんにやく・ごまあぶら・ごま・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
10 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		656 18.4
	むぎいりごはん		こめ・むぎ			
	チキンカレー		あぶら・じゃがいも・ルウ	とりにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	フルーツポンチ		さとう・しらたまだんご		ももかん・パインかん・みかんかん りんごゼリー・ぶどうゼリー とうにゅうゼリー	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
13 (月)	むぎいりごはん		こめ・むぎ			637 22.4
	げんきどん(ぐ)		あぶら・さとう	ぶたにく	だいこん・ごぼう・にんじん・たまねぎ こまつな	
	げんまいだんごのわふうスープ		げんまいだんご		キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのき はねぎ	
	ペークドチーズケーキ		こむぎこ・さとう	クリームチーズ・なまクリーム ヨーグルト・たまご		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
14 (火)	むぎいりごはん		こめ・むぎ			606 27.0
	さわらとだいずのこうみあえ		じゃがいも・でんぶん・さとう・ごまあぶら	さわら・だいず	にら・しょうが	
	くきわかめのきんぴら		さとう・ごま・ごまあぶら	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・えのき・こまつな	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
15 (水)	セルフドッグ		ロールパン フランク(ソース)	こむぎこ さとう	スキムミルク ポークフランク	547 18.2
	キャベツソテー		あぶら		キャベツ・こまつな	
	クリームスープ		バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	とりにく・チーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	おこめでガトーショコラ		さとう・こめこ・あぶら	とうにゅう		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		

☆1日(水)4年生は校外学習のため給食はありません。

ひづけ	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)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<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 <small>からだ ちようし たんぱく</small>	
16 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		543 22.2
	わかめごはん	ごはん・むぎ	わかめ		
	トングドゥフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
みしま バーニャ 17 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 18.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ポロニアカツ	ポテトフレーク・こめこフレーク	とりにく・だいずこ		
	はこねせいろくみしまやさいのサラダ			さつまいも・ブロッコリー・にんじん	
	バーニャカウダソース	オリーブオイル	とうにゅう・まぐろ	にんにく	
はくさいスープ		ベーコン	はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ		
ふるさと 給食 20 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 17.2
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ・あぶら	ひじき・とりにく・あぶらあげ	ほししいたけ・にんじん・グリーンピース	
	かんしょコロケ	さつまいも パンこ・あぶら	とうにゅう		
	はくさいのにびたし	さとう		こまつな・はくさい・とうもろこし	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
21 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			570 19.3
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん	とりにく	だいこん・にんじん・さやいんげん	
	ミックスかりんとう	さつまいも・ごま・さとう・アーモンド	だいず		
	みそしる		あぶらあげ・みそ	キャベツ・えのき・こまつな	
22 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 22.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグオニオンソース	さとう	とりにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんにく・しょうが マッシュルーム・しめじ	
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら		とうもろこし・パセリ	
やさいのスープに		ウインナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
和食の日 24 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 28.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	さつまあげ・あぶらあげ・だいず ひじき	にんじん・いんげん	
	すましじる		もみじかまぼこ・とうふ	えのき・はねぎ	
27 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 24.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボーとうふどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ はねぎ・しょうが・にんにく	
	かいそういりサラダ	さとう・ごまあぶら	くきわかめ・ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド	かたくちいわし		
28 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 28.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおやき		さけ		
	きりこんぶのピリからに	ごまあぶら・ごま	こんぶ・ちくわ	にんにく・しょうが・にんじん・ほししいたけ	
	ぐだくさんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
くだもの			みかん		
29 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649 27.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	おやかごん(ぐ)	さとう	たまご・とりにく	ほししいたけ・にんじん たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	ごぼう・しめじ・はねぎ	
	ミルクプリン	ミルクプリンのもと	ぎゅうにゅう・スキムミルク		
30 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		537 19.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にこみおでん	さとう・さといも・こんにやく	さつまあげ・ちくわ・こんぶ	だいこん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ツナサラダ	マヨネーズ・さとう・あぶら	まぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
のりのつくだに	さとう	のり			


☆ 今月の給食は20回です。☆ 献立は天候等により、変更になることがあります。

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！



みしまバーニャって？

バーニャカウダソースをオリジナルでアレンジし、「箱根西麓三島野菜」とともに楽しむことが「みしまバーニャ」のコンセプトです。三島市の子どもたちに「箱根西麓三島野菜」を知ってもらおうと、野菜はJAふじ伊豆さんより三島市の全小学校に無償で提供していただきます。

