



こんだてよていひょう

2025
三島市立錦田小学校

ひづけ	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) たんぱくしづ(g) しつ(g) えんぶん(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもととなる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもととなる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもととなる食品	
4 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		519 24.4 16.8 2.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのこうみやき	ごま・ごまあぶら・さとう	さわら	しょうが・にんにく・にら	
	おひたし			こまつな・はくさい・とうもろこし	
	みそしる		みそ・あぶらあげ	たまねぎ・しめじ・ねぎ	
5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 23.3 18.8 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう	ぶたにく・あつあげ	しょうが・しいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	たまご・とうふ	たまねぎ・えのきたけ・とうもろこし ねぎ	
	りんご			りんご	
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		696 28.7 28.5 2.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとだいすのナツツあえ	あぶら・アーモンド・でんぶん じゃがいも・さとう	だいす・とりにく	さやいんげん・しょうが	
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・しめじ・とうもろこし	
	すまじる		とうふ・かまぼこ	はくさい・にんじん・ねぎ	
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 27.3 20.8 1.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのみそてりやき	さとう	ぶり・みそ	しょうが	
	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	さつまじる	さつまいも・こんにゃく	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
10 (月)	11月8日は「いいはの日」よくかんでたべよう。				589 23 22.2 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・らいむぎこ	ししゃも		
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・こんぶ	キャベツ・にんじん・さやいんげん だいこん	
	こんさいのみそしる	さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
11 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	チーズの日	637 22 26 2.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さといものミートカレー	さといも・あぶら	ぶたにく・だいす		
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム		
	ラムネがたチーズ		チーズ		
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		526 21.6 23.6 2.7
	セルフドッグ(コッペパン)	こむぎこ・さとう	だっしゅんにゅう		
	セルフドッグ(ワインナー)	さとう	ワインナー		
	セルフドッグ(キャベツソテー)	あぶら		にんじん・キャベツ	
	やさいのスープに		ベーコン	たまねぎ・えのきたけ・はくさい・にんじん	
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		536 23.9 19 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にじますのキャロットやき	マヨネーズ(卵不使用)	にじます	にんじん	
	やさいのアーモンドいため	あぶら・アーモンド		キャベツ・こまつな	
	ボテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 24.1 19.7 2.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう・でんぶん・あぶら	たまご・とりにく		
	あおなどキャベツのにびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	だいこん・ねぎ	
	なつとう	さとう	なつとう		
17 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 16.7 19.2 2.1
	なめし	こめ・むぎ・さとう	かつおぶし	ひろしまな・きょうな・だいこんのは	
	かんしょみしまコロッケ	あぶら・さつまいも・パンこ・さとう	とうにゅう		
	キャベツのにびたし	さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	

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) たんぱくしつ(g) しつつ(g) えんぶん(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 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		523 26.2 15.6 2.1
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーめん	あぶら・でんぶん・かきあぶら ごまあぶら・さとう	みそ・ぶたにく・だいず	しょが・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ・ねぎ	
	ポークパオズ	ごまあぶら・こむぎこ・さとう でんぶん・パンこ	ぶたにく・だいず こんぶ・ほたて・かつお	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しいたけ	
	あおなのいためもの	あぶら・かきあぶら・さとう	ポークハム	こまつな・はくさい	
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 23.3 20 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのかばやき	でんぶん・あぶら・さとう	いわし		
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	さつまじる	こんにゃく・さつまいも・ごま	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・ねぎ	
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		527 19.8 11.9 1.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん(みそだれ)	こんにゃく・さとう・あぶら・さといも ごま・でんぶん	こんぶ・だいず・ひじき・ちくわ さつまあげ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	きっかみかん			みかん	
21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		551 22.9 16.5 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	げんきどんのぐ	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・たまねぎ・こまつな	
	いりたまご	さとう・あぶら	たまご		
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	しめじ・たまねぎ・ねぎ	
和食の日 25 (火)	11月24日は、「和食の日」です。だしを使用した和食の給食を提供します。				553 26.6 18.1 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ・にんじん	
ふるさと 給食の日 26 (水)	すまじる		もみじかまぼこ・いちょうかまぼこ どうふ	えのきたけ・たまねぎ・こまつな	573 20.9 17.5 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりとさつまいものあげに	でんぶん・さつまいも・あぶら・さとう	とりにく	しょが・にんじん・たけのこ さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・しめじ・ねぎ	
27 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 20.1 19.8 2.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	くろはんべんおちゃフライ	でんぶん・さとう・こむぎこ・パンこ・あぶら	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・ごま・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ	はくさい・しめじ・ねぎ	
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 23 19.1 2.1
	チキンピラフ	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
	えだまめとコーンのサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・えだまめ	
	あきあじシチュー	バター・こむぎこ・あぶら・さつまいも	ベーコン・ぎゅうにゅう・こなチーズ スキミルク	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリンピース	

☆ 献立は天候等により、変更になることがあります。

* お知らせ *

★ 11月5日

1年生・なかよし 1年生、校外学習のため給食なし
6年生・なかよし 6年生、修学旅行のため給食なし
6年生・なかよし 6年生、修学旅行のため給食なし

★ 11月6日



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。
錦田小学校では、11月25日に和食の日献立を提供します。

