



2024年11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～11月の栄養目標：規則正しい食事をしよう～



三島市立佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだの ちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきじつ 無機質	ビタミン・ むきじつ 無機質	
1 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		502 Kcal 19.0 g 11.7 g 1.9 g 299 mg
	おぎいりごはん	こめ おぎ					
	にくじゃが	さとう こんにやく じゃがいも		ぶたにく		にんじん たまねぎ えだまめ	
	みそしる			みそ	わかめ	もやし えのきたけ にんじん こまつな	
5 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		573 Kcal 27.1 g 20.6 g 2.0 g 503 mg
	おぎいりごはん	こめ おぎ					
	トンドウフ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ ほししいたけ ふるね	
	わかめスープ		ごま	かまぼこ	わかめ	にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	
	あじつきこざかな	さとう	ごま		かたくちいわし		
* 6日、7日は、6年生修学旅行です!!							
6 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		620 Kcal 22.4 g 23.3 g 1.9 g 376 mg
	チキンピラフ	こめ おぎ	バター	とりにく		たまねぎ にんじん マッシュルーム	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら			キャベツ きゅうり ホールコーン	
	マカロニの クリームに	こむぎこ マカロニ	バター	ウインナー	だっしふんにゅう 粉チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	
7 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		611 Kcal 19.1 g 18.7 g 1.5 g 331 mg
	おぎいりごはん	こめ おぎ					
	さつまいもの そばろに	さつまいも さとう かたくりこ	こめあぶら	ぶたにく だいず		ふるね たまねぎ にんじん グリーンピース	
	みそしる			とうふ みそ		だいこん にんじん しめじ こまつな	
* いい歯の日です!! よくかんで口中調味をしましょう!!							
8 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		627 Kcal 25.2 g 20.0 g 1.6 g 333 mg
	おぎいりごはん	こめ おぎ					
	ぶたにくの ソースいため	さとう	こめあぶら	ぶたにく		ふるね にんにく たまねぎ キャベツ	
	ふかしいも	さつまいも					
	たまごスープ	かたくりこ	ごま ごまあぶら	とりにく とうふ たまご		たまねぎ にんじん しめじ こまつな	
11 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		607 Kcal 22.9 g 20.5 g 1.8 g 322 mg
	おぎいりごはん	こめ おぎ					
	とりにくと さつまいものあげに	かたくりこ さとう さつまいも	こめあぶら	とりにく だいず		ふるね たまねぎ にんじん たけのこ いんげん	
	みそしる			とうふ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん ねぶかねぎ	
12 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		568 Kcal 23.5 g 18.8 g 1.9 g 428 mg
	おぎいりごはん	こめ おぎ					
	いわしのうめに にびたし	さとう かたくりこ		いわし		ばいにく しそちゅうしゅつえき にんじん こまつな もやし	
	さつまじる	さつまいも		とりにく みそ あぶらあげ		ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ	
13 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		584 Kcal 26.9 g 19.2 g 2.1 g 356 mg
	ちゅうかめん	こむぎこ					
	ジャージャーめん	さとう かたくりこ	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく だいず みそ		たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら	ポークハム		キャベツ もやし ホールコーン	
14 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		629 Kcal 26.9 g 21.9 g 2.4 g 348 mg
	おぎいりごはん	こめ おぎ					
	とうふのカレーに		こめあぶら	ぶたにく だいず とうふ	こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく	
	チキンサラダ	さとう	ごまあぶら	チキンハム		キャベツ きゅうり ホールコーン	

15日(金)からは裏面をご覧ください

おもなざいりょうとそのはたらき

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)			おもにからだの ちょうしをととのえる (みどりのグループ)
		炭水化物 <small>たんすいりやぶつ</small>	脂質 <small>しじつ</small>	たんぱく質 <small>たんぱくしつ</small>	無機質 <small>むきしつ</small>		ビタミン・無機質 <small>びたみん・むきしつ</small>
15 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ふきよせごはん	こめ おぎ さつまいも	こめあぶら	とりにく		にんじん ほししいたけ	
	さといも みしまコロッケ	こめこ さといも こむぎこ	なたねあぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	おひたし			けずりぶし ちくわ		キャベツ にんじん	
	みそしる			あぶらあげ みそ	わかめ	だいこん こまつな	
18 (月)	ぎゅうにゅう						
	わかめごはん	こめ おぎ			わかめ		
	とうふのごもくに	さとう かたくりこ	こめあぶら	みそ とうふ ぶたにく		たまねぎ にんじん ふるね ホールコーン いんげん	
	みそしる	さつまいも		みそ		たまねぎ こまつな	
19 (火)	* みしまおうちごはんの日・・・みんなでわいわいしょくじをたのしみましょう!!						
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	さわらのマヨネーズやき		マヨネーズ	さわら		パセリ	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう	ごま			きゅうり	
	ニラいりとんじる	じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん だいこん ごぼう にら	
20 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりごぼうピラフ	こめ おぎ	バター	とりにく		たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース	
	コールスローサラダ	さとう	こめあぶら		ダイスチーズ	キャベツ きゅうり にんじん	
	クリームスープ	さつまいも こめこ	こめあぶら	とりにく	こなチーズ ぎゅうにゅう	とりにく たまねぎ にんじん パセリ	
21 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	まるパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう		
	ハンバーグ	さとう	とんし	とりにく ぶたにく		たまねぎ トマトペースト にんにく	
	ケチャップソース	さとう	ごま	(中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップと併せたソースです)			
	キャベツのソテー		こめあぶら			キャベツ	
	あきあじシチュー	こめこ さつまいも	こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	
22 (金)	* 11月24日(いいにほんしょくのひ)は和食の日です。 * 5年生 社会科見学						
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	さんまのかぼすレモンに	さとう かたくりこ		さんま		かぼすかじゅう レモンかじゅう	
	きんぴら	さとう	こめあぶら ごま	さつまあげ		ごぼう にんじん いんげん	
	すましじる			かまぼこ とうふ		にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	
25 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ツナピラフ	こめ おぎ	バター	まぐろあぶらづけ		たまねぎ にんじん コーン	
	ラザニア	わんたんのかわ さとう	こめあぶら	ぶたにく だいち	チーズ なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ にんにく	
	やさいスープ			ウインナー		にんじん キャベツ だいこん こまつな	
26 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	あげだしとうふの そぼろあんかけ	でんぷん さとう かたくりこ	あぶら	だいち とりにく		ふるね たまねぎ にんじん	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな キャベツ	
27 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	たらのフライ	パンこ こむぎこ		スケソウダラ			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま	(中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップと併せたソースです)			
みそしる	さつまいも		みそ		たまねぎ しめじ ねぶかねぎ		
28 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	チリコンカン	かたくりこ じゃがいも	こめあぶら	とりにく だいち きんときまめ	こなチーズ	たまねぎ にんにく トマト にんじん	
	コールスローサラダ	さとう	こめあぶら		ダイスチーズ	キャベツ きゅうり コーン	
29 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかさいはん	こめ おぎ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく		こまつな	
	はるまき	はるさめ さとう こむぎこ	とんし だいちあぶら	ぶたにく		キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら ほししいたけ	
	やさいソテー		こめあぶら			にんじん キャベツ	
	ちゅうか コーンスープ	かたくりこ		とりにく とうふ たまご		ほししいたけ ホールコーン クリームコーン ねぶかねぎ	

今月の給食は20回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。