



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)	カルシウム (mg)
		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＞		
★5年生の給食はありません								
1 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ			ぶたにく・えび・いか なると		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ・さやいんげん	
		うずらのたまご			うずらのたまご			
ちゅうかコーンスープ			たまご・とうふ			ほししいたけ・たまねぎ・とうもろこし・はねぎ		
2 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	みしまかんしょクロック	さつまいも・パンこ	あぶら・さとう	とうにゅう				
	パンパンジーふうサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら	チキンハム		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし		
ワントンスープ	ワントンのかわ(こむぎこ)	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・なると	わかめ	にんじん・チンゲンサイ・はねぎ			
6 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ししやものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん	あぶら			ししやも		
	きりぼしだいこんのごまあえ	さとう	ごま	きはだまぐろ		きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん		
	みそしる	さといも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
かつおふりかけ	こむぎこはいが・さとう	ごま	かつおぶし					
7 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	カレーごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	カレールウ(こむぎこ)	あぶら	ぶたにく だいず・とうにゅう		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし		
くだもの(かき)					かき			
8 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	ごもくラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ					
		ラーメンスープ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた		キャベツ・たまねぎ・とうもろこし にんじん・はねぎ・きくらげ もやし・ふるね・にんにく	
	ぎょうざ	こむぎこ		ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら		
だいがくいも	さつまいも・さとう	あぶら・ごま						
9 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	コーンピラフ	こめ・むぎ	あぶら	きはだまぐろ		とうもろこし・マッシュルーム たまねぎ・グリーンピース・パプリカこ		
	グリーンサラダ	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり		
	あきあじシチュー	さつまいも・こむぎこ	バター	とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	しめじ・たまねぎ・にんじん・パセリ		
	きっかみかん					みかん		
10 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さばのおろし ソースがけ	さばのたつたあげ	でんぷん	あぶら	さば			
		おろしソース	さとう				だいこん	
くきわかめのいために	さとう	ごま・ごまあぶら	さつまあげ	くきわかめ	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・たまねぎ・にんじん もやし・にんにく・ふるね とうもろこし・はねぎ			
13 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	にしよくだん	さくらごはん	こめ・むぎ					
		ツナそぼろ	さとう		きはだまぐろ・ぶたにく こうやどうふ		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース・ふるね	
		いりたまご	さとう	あぶら	たまご			
みそしる			あぶらあげ・みそ		こまつな・だいこん・えのきたけ			
ぶどうゼリー	さとう				ぶどうかじゅう			
14 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん		ぶたにく		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・さとう	ごま・あぶら	だいず				
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		たまねぎ・こまつな・えのきたけ		
はまなこさんのりのつくだに	さとう				のり			
15 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	とうふのちゅうかに	でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく		チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ・ふるね		
	かいそういちちゅうかサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら	ハム	くきわかめ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
ファイバーヨーグルト					ヨーグルト			



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) カルシウム (mg)	
		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＞		
16 (木)	ぎゅうにゅう わかめごはん	こめ・むぎ	ごま		ぎゅうにゅう わかめ		576 346	
	まめじゃが	じゃがいも・こんにやく		だいず・ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース		
	おさかなだんごじる			あぶらあげ		ごぼう・はくさい・にんじん・ふるね・はねぎ		
	きっかみかん					みかん		
17 (金)	ぎゅうにゅう チョコカール	こむぎこ・さとう・チョコ	あぶら	たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク		587 312	
	ビーフシチュー	こむぎこ・あぶら・じゃがいも		ぎゅうにく	こなチーズ	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ トマトかん・マッシュルーム・グリーンピース		
	みしまバーニャ	やさい				ブロッコリー・カリフラワー		
		ミニトマト				ミニトマト		
ソース	さとう	オリーブオイル	きはだまぐる・とうにゅう		にんにく			
20 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		551 349	
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みそしる	ぐ	こんにやく・さとう でんぷん	ごま・あぶら	ぶたにく	こまつな・ごぼう・たまねぎ しめじ・ふるね・にんにく		
	とうにゅうココアプリン		ココアパウダー・さとう		とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ		
21 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		518 314	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	にこみおでん	おでん	さといも・こんにやく さとう		ちくわ・さつまあげ	こんぶ		だいこん
		うずらのたまご			うずらのたまご			
	ごまマヨサラダ	さとう	卵不使用の マヨネーズです	マヨネーズ・ねりごま ごま・あぶら	きはだまぐる	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
のりふりかけ	さとう			かつおぶし	のり			
22 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 301	
	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも・ルウ(こむぎこ)	あぶら	ぶたにく・とうにゅう			たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・ふるね
	ふくじんづけ	さとう				だいこん・きゅうり・なす れんこん・ふるね・しそのは		
	ツナサラダ	さとう		あぶら	きはだまぐる	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
ミルメーク(コーヒー)	さとう							
24 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		572 304	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さけのもみじやき			マヨネーズ	さけ	にんじん・パセリ		
	ごもくきんぴら	さとう		あぶら・ごま ごまあぶら	さつまあげ	ごぼう・れんこん・にんじん さやいんげん		
すましじる				かまぼこ・とうふ	わかめ	えのきだけ・にんじん・はねぎ		
27 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		669 390	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さわらとだいのこうみあえ	さつまいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	さわら・だいず		ねぶかねぎ・はねぎ・ふるね		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		ほうれんそう・えのきたけ・たまねぎ		
	てづくりふりかけ	さとう	ごま・ごまあぶら	かつおぶし	ちりめんじゃこ	にんじん		
きっかみかん					みかん			
28 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		564 349	
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう		ぎゅうにく	ひじき	ねぶかねぎ・たまねぎ		
	あつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおだし こんぶだし				
	にびたし					はくさい・ほうれんそう・にんじん とうもろこし		
さつまじる	さつまいも・こんにやく			とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ごぼう・はねぎ			
29 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		607 314	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぶりカツ	ぶりカツ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ぶり			
		ソース	さとう	ごま				
やさいソテー	さとう	あぶら			にんじん・キャベツ・ソフトケール			
かきたまみそしる				とうふ・たまご・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
30 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		588 355	
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも						
	さかなのさいきょうやき	さとう			あかうお・みそ			
	ちくわとはるさめのいためもの	はるさめ	あぶら・ごまあぶら	ちくわ		キャベツ・にら・とうもろこし		
すいとんじる	すいとん(こむぎこ)			とりにく・あぶらあげ		えのきだけ・にんじん・はくさい・はねぎ		



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！

今月の給食は20回です



みしまバーニャの日 11月17日(金)

箱根西麓三島野菜を使って、バーニャカウダ風の給食を実施します。
みしまバーニャに使用する《ブロッコリー・カリフラワー・ミニトマト》は、JAふじ伊豆さんより無償で提供していただきます。