



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＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞				
★6年生は修学旅行のため給食はありません。								
1 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	593 317			
	わかめごはん	こめ・むぎ		わかめ				
	まめじゃが	じゃがいも・さとう こんにゃく		だいず・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
	いそかだんごじる	じゃがいも・でんぷん		たら・ホキ・ヒメジ あぶらあげ・みそ		あおさ はくさい・ごぼう・にんじん しょうが・はねぎ		
	きっかみかん					みかん		
★6年生は修学旅行のため給食はありません。								
2 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	617 321			
	ぶりカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぶりカツの ごまソースがけ	こむぎこ・パンこ さとう	ごま・あぶら		ぶり		
		やさしいソテー		あぶら			ソフトケール・キャベツ・にんじん	
かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ	わかめ	はねぎ			
4 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	660 303			
	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも・カレールウ	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・しょうが	
	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・しそのは		
	ツナサラダ	さとう	あぶら	きはだまぐろ		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
ミルク (コーヒー)	さとう							
7 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	592 389			
	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・しょうが		
	かいそういりちゅうかサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
ブルーヨーグルト				ヨーグルト	ブルーかじゅう			
8 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	643 315			
	にしよくどん	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・しょうが	
		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			
9 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	620 311			
	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・しょうが・にんにく	
	さくらえびいりシューマイ	こむぎこ・でんぷん さとう	ねぎあぶら	たら・ほたてエキス		さくらえび	たまねぎ	
れんこんチップス		あぶら			れんこん			
10 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	662 373			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さわらとだいずのこうみあえ	じゃがいも・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・しょうが		
	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			
11 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	577 309			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	にこみおでん	おでん	さといも・こんにゃく 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	マヨネーズ ごま・あぶら	きはだまぐろ		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・みずあめ				のり			
14 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	622 301			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	キャベツいりひらつくね	でんぷん・さとう		とりにく・かつおぶし		キャベツ・しょうが		
	パンバンジーふうサラダ	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	ごまあぶら	ぶたにく・なると	わかめ	チンゲンサイ・にんじん・はねぎ			
15 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	595 362			
	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・さいいんげん		
	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		
おかかふりかけ	さとう・でんぷん	ごま	かつおぶし	のり	しいたけ			

※不使用のマヨネーズです

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＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞				
16 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	639 279			
	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		
	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・ハム		キャベツ・にら・とうもろこし		
	すいとんじる	こむぎこ・でんぷん		とりにく・あぶらあげ		はくさい・にんじん・はねぎ えのきたけ		
17 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	613 310			
	ドライカレー	カレーごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	カレールウ	あぶら		ぶたにく・とりにく だいたいず・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	
きっかみかん					みかん			
18 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	588 355			
	こぎつねごはん	こめ・むぎ・さとう		あぶらあげ・とりにく		ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
	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	
21 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	591 360			
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		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・しょうが・にんにく	
	みそしる					とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
とうにゅうココアプリン		ココアパウダー・さとう		とうにゅう				
22 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	634 452			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん	あぶら			ししゃも		
	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	
やさいふりかけ	さとう		かつおぶし・こんぶ		ひろしまな・きょうな・だいこんは あかしそ・かぼちゃ・にんじん			
24 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	646 378			
	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				
	ごもくきんぴら	さとう	ごま・あぶら 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			とうふ・かまぼこ		わかめ	にんじん・えのきたけ・はねぎ	
25 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	653 290			
	あげパン (シナモン)	げんまい・こむぎこ さとう	ショートニング あぶら			スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも		ぶたにく・ウインナー			キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイン(かんづめ)・ぶどうかじゅう	
	フルーツカクテル	さとう						
28 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	635 376			
	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 キャベツ・きゅうり	
	グリーンサラダ	さとう	あぶら	ハム				
	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	
29 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	618 308			
	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	でんぷん	あぶら ごまあぶら		えび・いか・なると ぶたにく	キャベツ・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・たけのこ・さやいんげん	
		うずらのたまご				うずらのたまご		
おこのみまめ	もちごめ・さとう でんぷん	あぶら		いんげんまめ・きなこ				
30 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	593 317			
	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 おろしソース	でんぷん さとう	あぶら		さば		
	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	だいこん
	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・しょうが とうもろこし・はねぎ

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！

今月の給食は20回です

給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立徳倉小学校 検索

三島市立徳倉小学校 ホームページ → 学校ブログ → 給食