



# 11月こんだてよていひょう

2025年

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			E値* (kcal) たんぱくし (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 ちょうし などの しよくひん</small>	
4	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 24.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		トンクドウフ	あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶん	なまあげ・ぶたにく	ほししいたけ・にんじん・さやいんげん・しょうが	
		ワントンスープ	ワントンのかわ・ごまあぶら	とりにく	にんじん・キャベツ・はねぎ	
		くだもの			りんご	
5	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 24.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりにくのパンこやき	マヨネーズ・パンこ	とりにく・こなチーズ		
		キャベツとコーンのソテー	あぶら		キャベツ・とうもろこし・にんじん	
		はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・はくさい はねぎ	
6	木	※5年生は自然教室のため給食はありません。				605 19.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		カレーごはん	こめ・むぎ			
		ポークカレー	あぶら・カレールウ（小麦不使用） じゃがいも	ぶたにく・こなチーズ・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
		フレンチサラダ	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	
7	金	※5年生は自然教室のため給食はありません。 ☆11月8日はいい歯の日です。				629 21.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		イカメンチカツ	パンこ・こむぎこ	いか・だいずたんぱく	キャベツ・にんじん・しょうが・にんにく	
		きりほしだいこんとぶた にくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ・こんぶ	ゆでほしだいこん・にんじん・キャベツ・もやし	
		ぐだくさんじる	さつまいも・こんにゃく	とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
		のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぶん	のり		
10	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 24.2
		ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ	
		やきつくね	でんぶん・さとう	とりにく・えんどうまめ・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
		にびたし			こまつな・はくさい・にんじん	
		さといものみそしる	さといも	みそ・わかめ	はねぎ	
11	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644 24.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶりフライ(ごまソース)	パンこ・こむぎこ・さとう・ごま	ぶり		
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・にんじん	
		かきたまみそしる		たまご・とうふ・わかめ・みそ	はねぎ	
12	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 25.1
		まるがたパン	こむぎこ・さとう	だっしふんにゅう		
		ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		コーンサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		にゅうさんきんいんりょう	さとう	だっしふんにゅう		
13	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 18.2
		カレーピラフ	あぶら・こめ・むぎ	とりにく	にんじん・たまねぎ	
		スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ(卵不使用)	ポークハム	きゅうり	
		ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・セロリ・キャベツ・トマトかん	
		かたぬきチーズ		チーズ		
14	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 27.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ちゅうかどんのぐ	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	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	
		ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーンかん ほししいたけ・はねぎ	
		ミルクプリン	ミルクプリンのもと	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう		
17	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 20.9
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
		わふうポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ(卵不使用)・ポークハム かつおぶし	にんじん・きゅうり	

※5年生は自然教室のため、6日(木)7日(金)は給食がありません。

※2年生は校外学習のため、18日(火)は給食がありません。

ひ に ち	よ う び	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 (kcal) たんぱくしつ (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	※2年生は校外学習のため給食はありません				586 26.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		おやこどんのぐ	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	えのきたけ・はねぎ	
		くだもの			みかん	
19	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 24.6
		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・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・とうもろこし・はねぎ	
		ぎょうざ	あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
20	水	☆ふるさと給食の日				580 21.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		じゃこめし	こめ・むぎ・ごま	ちりめんじゃこ		
		さといもみしまコロッケ	あぶら・こむぎこ・パンこ・さといも・さとう	ぶたにく・だいず・かつお	たまねぎ	
		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	
		だいこんのみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・えのきたけ・はねぎ	
21	金	☆11月24日は和食の日。～和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。～				566 26.9
		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	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・きゃべつ	
		すましじる		もみじかまぼこ・とうふ	にんじん・えのきたけ・はねぎ	
25	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 29.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さわらのこうみあえ	さとう・ごま・ごまあぶら・でんぶん	さわら	しょうが・にんにく・はねぎ	
		おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
		とうふのみそしる		とうふ・みそ・わかめ・あぶらあげ	えのきたけ・はねぎ	
26	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 22.1
		なめし	こめ・むぎ	かつおぶし	あおな	
		ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・コーンフラワー	ししゃも		
		ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき	にんじん・さやいんげん	
		ぐたくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
27	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 21.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぶん	とりにく	だいこん・にんじん・さやいんげん	
		おこのみまめ	でんぶん・さとう	しろいんげんまめ		
		すましじる		とうふ	えのきたけ・こまつな・はねぎ	
		わかめふりかけ	さとう	わかめ・のり・かつおぶし		
28	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 20.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ハヤシライス	バター・こむぎこ・じゃがいも	だっしふんにゅう・こなチーズ・ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん トマトかん・グリーンピース	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
		りんごヨーグルト	さとう	にゅうせいひん	りんご	

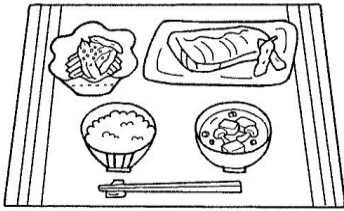
※今月は18回です。天候等により内容が変更することがあります。



日本人の心が育んだ食文化

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ましょう!

和食で  
栄養バランスを



和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせた食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた実だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

おいしさのヒミツ

