

# 11月こんだてよていひょう



令和4年度

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			I栄養 - (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 <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>しよくひん</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>しよくひん</small>	
1 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 24.8
		おやこどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		おやこどん(く)	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	
		みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		
2 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 23.7
		ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・ほししいたけ	
		くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら・だいすたんぱく	せんちゃ	
		ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ハム	にんじん・きゅうり	
		すましじる		かまぼこ・とうふ	たまねぎ・だいこん・はねぎ	
4 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670 25.2
		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	とりにく	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・アーモンド・あぶら・さとう・ごま	だいす		
		かきたまみそしる		みそ・とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・はねぎ	
		かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおけすりぶし・いわしけすりぶし		
7 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 24.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		トンクドワフ	さとう・あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・こまつな	
		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		
☆ ふ る さ と き ゃ う し ゃ く の ひ ☆						
8 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 21.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりにくとさつまいものあげ	さつまいも・でんぷん・あぶら・さとう	とりにく	しょうが・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・さやいんげん	
		おひたし		かつおけすりぶし	こまつな・キャベツ	
		みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
9 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 27.0
		みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ			
		みそラーメン(しる)	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ たまねぎ・コーン・はねぎ	
		しらすいりしゅうまい	あぶら・さとう・こむぎこ	たら・しらす・だいすこ	たまねぎ・しょうが	
		ハムとにらのちゅうかいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ハム・ちくわ	にら・はくさい	
10 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 28.0
		ツナピラフ	こめ・むぎ・あぶら	まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ	
		とりのこうみやき		とりにく	しょうが・にんにく・パセリ	
		ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・あぶら・さとう・ごま		きゅうり・コーン	
		はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ	
11 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 22.0
		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		
		ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
		ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
14 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 24.8
		たかなチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま	ぶたにく	しょうが・ねぶかねぎ・たかなづけ	
		やきつくね	でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・キャベツ・チンゲンサイ	
		たまごスープ	あぶら・でんぷん	ベーコン・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん	
		かたぬきレアチーズ	さとう・あぶら	クリームチーズ・ぎゅうにゅう・だしふんにゅう	いちごかじゅう	
15 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 23.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いわしのソースあえ	パンこ・でんぷん・さとう	いわし		
		にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
		みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	

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			I 補 給 - (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 <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>しよくひん</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>しよくひん</small>	
16	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 23.9
		げんまいりゆうすまきパン	こむぎこ・ショートニング・げんまい	だっしふんにゅう		
		ポテたまめグラタン	バター・こむぎこ・じゃがいも	ウインナー・いんげんまめ・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・グラタンチーズ	たまねぎ・コーン・ピーマン	
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	
		くだもの			みかん	
17	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 28.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなとだいのあげに	あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいず		
		おひたし		かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
18	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 22.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		カラフルたまごやき	バター	たまご・ウインナー・ダイスチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
		ケチャップソース	さとう			
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・ほうれんそう・コーン	
		にくだんごのスープ	はるさめ	つくね	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
21	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 21.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にくじゃが	じゃがいも・さとう・こんにゃく・あぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・こまつな	
		のりのつくだに	さとう	のり		
		くだもの			みかん	
22	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680 20.0
		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・カレールウ	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ピーマン	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
<b>☆ 和 食 の 日 だしをあげようこんだて ☆</b>						
24	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 26.5
		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	
		おひたし			こまつな・はくさい	
		けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
		くだもの			みかん	
25	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 23.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
		パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ハム	きゅうり・にんじん・コーン	
		くだもの			なし	
28	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 25.2
		ちゅうかどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		ちゅうかどん(く)	あぶら・でんぷん・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 はくさい・たけのこ・さやいんげん	
		うずらのたまご		うずらのたまご		
		わかめスープ	あぶら・ごま	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
		ブルーンヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルーン	
29	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 18.0
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		かんしょみしまコロッケ	さつまいも・とうもろこし・こめこ・さとう・あぶら	とうにゅう・だいずこ		
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・コーン	
		とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
30	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 20.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さんまのみぞれに	さとう・でんぷん	さんま	だいこん	
		ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
		みそしる	さつまいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
		くだもの			みかん	

今月の給食は20回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

**\*お知らせ\***

- ・10日(木) 11日(金) 6年生は修学旅行のため、給食がありません。
- ・18日(金) 3年生は校外学習のため、給食がありません。

1124

☆11月24日は「いいにほんしょく」のごろあわせで和食の日です。  
「和食の日、だしをあげようこんだて」を実施します。

