

11月こんだてよいひょう



令和5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			1人分 - (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>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small>	
1	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		546 26.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いかのこうみやき		いか・みそ	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	しめじ・はねぎ	
2	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 25.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		トングドワフ	あぶら・さとう・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・さやいんげん	
		ワントンスープ	ワントンのかわ・ごまあぶら		にんじん・キャベツ・はねぎ	
		りんご			りんご	
6	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 20.1
		カレーピラフ	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ	ポークハム	きゅうり	
		ミネストローネスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・セロリー・トマトかん・こまつな	
		かたぬきチーズ		チーズ		
☆ふるさときゅうしょくのひ☆						
7	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 22.1
		おさくらごはん	こめ・むぎ			
		だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぷん	ぶたにく	だいこん・にんじん・グリーンピース	
		みそしる		あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
		ヤクルト	さとう	だっしふんにゅう		
8	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 25.4
		ちゅうかめん	こむぎこ			
		みそラーメンスープ	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・もやし・とうもろこし・はねぎ	
		ぎょうざ	でんぷん・こむぎこ・さとう・あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・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	ポークハム・ちくわ	はくさい・にら	
9	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 22.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ししゃものたつたあげ	あぶら・でんぷん・さとう・こむぎこ	ししゃも・だいすこ		
		こまつなとにんじんのごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
		ぐたくさんじる	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	
		のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
10	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 23.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		カラフルたまごやき(ソース)	バター	たまご・ウィンナー・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		ちゅうかいため	ごまあぶら		にんじん・こまつな・たけのこ・とうもろこし	
		にくだんごのスープ	でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・だいすこ(にくだんご)	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
13	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 22.5
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		たらフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	すけそうだら・だいす		
		ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいす・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
		みそしる	さつまいも	わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
14	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 21.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ハンバーグ(ケチャップソース)	さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく・だいす	しめじ・たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
		キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・とうもろこし	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
15	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 20.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いわしのしょうがに	さとう・でんぷん	いわし	しょうが	
		にびたし			こまつな・はくさい・とうもろこし	
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
きっかみかん			みかん			



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			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>からだちようしじょうの</small>	
16 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		537 22.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ビビンバ(にくいため)	こんにゃく・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ	にんにく	
		ビビンバ(きんしたまご)	でんぷん	たまご・だいすあぶら		
		ビビンバ(ナムル)	ごま・ごまあぶら		こまつな・キャベツ	
		わかめスープ	あぶら	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきだけ・はねぎ	
☆ み し ま パ ー ニ ャ の ひ ☆ みしまパーニャのやさいをプレゼントしていただきます ☆						
17 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669 25.5
		カレーごはん	こめ・むぎ・あぶら			
		ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とりにく・だいす・こなチー ズ・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
		みしまパーニャ(やさい)	さつまいも		ブロッコリー・にんじん	
		みしまパーニャ(ソース)	オリーブゆ	とうにゅう・まぐろあぶらづけ	にんにく	
20 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 22.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		サーモンフライ(ソース)	あぶら・パンこ・こむぎこ・ごま	さけ・だいす		
		こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
		みそしる	さといも	とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
21 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 23.6
		ロールパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		
		ポテたまぐらタン	バター・こむぎこ・じゃがいも	ウイナー・しろいんげんまめ・ぎゅうにゅう ・だっしふんにゅう・シュレッドチーズ	たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース	
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
		きっかみかん			みかん	
☆ わ し ょ く の ひ ☆						
22 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 26.1
		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・キャベツ	
		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・だいこん・にんじん・はねぎ	
24 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 24.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		たらのもみじやき	マヨネーズ	たら	にんじん	
		やさいソテー	あぶら	ポークハム	キャベツ・こまつな・とうもろこし	
マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・セロリー・パセリ			
27 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 23.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ポテとおこめのささみカツ (ごまソース)	あぶら・じゃがいも・こめこ・でんぷん・さとう・ごま	とりにく・だいす		
		カレーソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・とうもろこし	
		みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
28 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		539 24.2
		ちゅうかどんのぐ	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・キャベツ ・たけのこ・さやいんげん	
		うずらのたまご		うずらたまご		
		とうふとわかめスープ	ごま	とうふ・わかめ	だいこん・にんじん・えのきだけ	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	いわし				
29 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 19.3
		ツナピラフ	あぶら	まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ	
		だいすコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・こめこ・こむぎこ	だいす	たまねぎ	
		ポテのフレンチドレッシング	じゃがいも・さとう・あぶら		きゅうり・とうもろこし	
はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ			
30 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 19.1
		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・あぶら	ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	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	ごまあぶら・さとう・こんにゃく		キャベツ・きゅうり・にんじん	

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

- ・1日(水)5年生は校外学習のため、給食がありません。
- ・9日(木)10日(金)6年生は修学旅行のため、給食がありません。
- ・24日(金)2年生は校外学習のため、給食がありません。

- ☆11月7日は、「ふるさと給食の日」です。
- ☆11月17日は、「みしまパーニャの日」です。旬のおいしい箱根西麓野菜を無償でいただきます。
- ☆11月22日は、「和食の日」です。だしを使った献立を提供します。

