平成30年 11月こんだてひょう

島原市立第三小学校

ひづけ ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい からだをつくるもとになる（あか）	おもなはたらきとざいりょうめい からだのちょうしをととのえるもとになる（みどり）	おもなはたらきとざいりょうめい エネルギーのもとになる（きいろ）	エネルギー たんぱく質
1 (木)	むぎごはん　牛乳　チャーシャンどうふ もずくともやしのナムル	牛乳　あつあげ ぶたにく　もずく あかみそ	もやし　たけのこ　にんじん ねぎ　ほししいたけ	こめ　でんぷん さとう　ごまあぶら ごま　むぎ	624 26.4
2 (金)	パインパン　牛乳　ラビオリスープ ジャーマンポテト	牛乳　ベーコン	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう パセリ	パインパン　じゃがいも ラビオリ　あぶら マーガリン	665 22.6
5 (月)	ごはん　牛乳　つみれじる とりにくのからあげ　だいこんのあまずあえ	牛乳　とりにく とびうおボール	だいこん　たまねぎ　にんじん ほうれんそう	こめ　でんぷん あぶら　マロニー さとう	671 27.1
6 (火)	ごはん　牛乳　すきやき　あつやきたまご もやしのごまあえ	牛乳　あつやきたまご ぎゅうにく　こおりどうふ	はくさい　こんにゃく　たまねぎ もやし　にんじん　ふかねぎ	こめ　マロニー さとう　ごま	635 26.5
7 (水)	くろざとうパン　牛乳　わふうスパゲッティ ドレッシングサラダ　きざみのり	牛乳　さけほぐし ロースハム　ベーコン きざみのり	キャベツ　たまねぎ　にんじん しめじ　とうもろこし　マッシュルーム	くろざとうパン　スパゲッティ あぶら　さとう	597 23.7
8 (木)	むぎごはん　牛乳　にくだんごスープ エビのチリソース　そくせきづけ	牛乳　エビ ミートボール	キャベツ　たまねぎ　はくさい にんじん　ほうれんそう　パセリ	こめ　あぶら ごまあぶら　むぎ	646 21.6
9 (金)	ドライカレーサンド（コッペパン・ ドライカレー・きゅうりのしおもみ）牛乳 ポタージュスープ	牛乳　ぎゅうひきにく ベーコン	たまねぎ　きゅうり　にんじん とうもろこし　パセリ　グリンピース	コッペパン　じゃがいも カレールウ　こむぎこ マーガリン　ひよこまめ	617 24.5
12 (月)	ごはん　牛乳　のっぺいじる やきにく	牛乳　ぎゅうにく とりにく　あかみそ	たまねぎ　こんにゃく　キャベツ だいこん　ごぼう　にんじん ピーマン　りんご　ふかねぎ	こめ　さといも さとう　でんぷん ごま	593 25.9
13 (火)	ごはん　牛乳　さつまじる　ちくわのごまあげ ひょっつるのすのもの	牛乳　ちくわ あつあげ　ひょっつる むぎみそ　ぶたにく ロースハム	きゅうり　こんにゃく　だいこん にんじん　ごぼう　ねぎ	こめ　さつまいも こむぎこ　ごま あぶら　さとう はるさめ　くろごま	668 23.3
14 (水)	みかんパン　牛乳　ごもくうどん だいずとこざかなのあげに	牛乳　だいず かまぼこ　とりにく こざかな　あぶらあげ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ ふかねぎ　ほししいたけ	みかんパン　うどん あぶら　でんぷん さとう　ごま	623 28.5
15 (木)	きのこカレー　牛乳 くきわかめのサラダ	牛乳　ぶたにく スキムミルク　くきわかめ	たまねぎ　キャベツ　にんじん きゅうり　えのきたけ　しめじ グリンピース　りんご	こめ　じゃがいも カレールウ　あぶら さとう　むぎ	641 20.3
16 (金)	コッペパン　牛乳　コーン入りおやこスープ さつまいもチップス　みかん	牛乳　たまご とりにく	みかん　たまねぎ　とうもろこし にんじん　たけのこ　ほうれんそう ほししいたけ	コッペパン　さつまいも あぶら　でんぷん	580 21.4
19 (月)	**なんだろ～こんだて** （材料を見て、献立を考えましょう。）	牛乳　さば むぎみそ　しらすぼし わかめ	だいこん　ほうれんそう　にんじん えのきたけ　ねぎ	こめ　あぶら さとう　ごま	639 25.2
20 (火)	ごはん　牛乳　にくじゃが　ちぐさやき キャベツのゆかりあえ	牛乳　ぶたにく てんぷら ちぐさやき（たまご・とりにく）	キャベツ　たまねぎ　こんにゃく にんじん　グリンピース　ゆかり ちぐさやき（ほうれんそう・しいたけ）	こめ　じゃがいも さとう	629 22.5
21 (水)	はちみつパン　牛乳　ごぼうサラダ ウインナーとしろいんげんのパスタ	牛乳　ウインナー	たまねぎ　ごぼう　トマト きゅうり　にんじん　ピーマン とうもろこし　マッシュルーム　パセリ	はちみつパン　スパゲッティ さとう　あぶら ごま　ごまあぶら しろいんげんまめ	601 23.7
22 (木)	ハヤシライス　牛乳 キャベツとパインのサラダ	牛乳　ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ　キャベツ　にんじん パイン　マッシュルーム　グリンピース	こめ　ハヤシルウ あぶら　さとう むぎ	623 22.3
26 (月)	ごはん　牛乳　ちゅうかつくねスープ スーパイコ	牛乳　ぶたにく ちゅうかつくね	たまねぎ　はくさい　にんじん たけのこ　ヤングコーン　ほうれんそう ピーマン　きくらげ	こめ　でんぷん あぶら　さとう ごまあぶら	659 24.1
27 (火)	ごはん　牛乳　かきたまじる　いわしのうめに ほしだいこんのふくめに	牛乳　いわし たまご　かまぼこ てんぷら	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう ほしだいこん	こめ　さとう あぶら　でんぷん	612 23.5
28 (水)	コッペパン　牛乳　きつねうどん だいずサラダ　マヨネーズ	牛乳　だいず あぶらあげ　ベーコン かまぼこ	きゅうり　たまねぎ　にんじん ねぎ	コッペパン　うどん マヨネーズ　さとう	640 23.5
29 (木)	きのこごはん　牛乳　みそしる やさいコロッケ ほうれんそうのピーナッツあえ	牛乳　とうふ とりにく　むぎみそ あぶらあげ　わかめ	ほうれんそう　たまねぎ　にんじん しめじ　ねぎ　ほししいたけ	こめ　むぎ あぶら　ピーナッツ さとう コロッケ（じゃがいも・パンこ）	685 24.7
30 (金)	こめこパン　牛乳　はるさめスープ だいがくいも　りんご	牛乳　ぶたにく	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう りんご　ねぎ　干ししいたけ	こめこパン　さつまいも はるさめ　あぶら さとう　ごま	597 21.6

※材料等の都合により変更する場合もあります。

＊１１月１３日～１９日は、「地場産物使用推進週間」です。
その中で、１９日は、すべての食材（調味料を除く）に島原市産を中心とした県産品を使用する「県内まるごと長崎県給食」を実施します。



