



# 9月 こんだて よていひょう

三島市立東小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 - kcal
		<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>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 ととの</small>	
2日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656
	マーボーどん(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	ふるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
	れいとうみかん			れいとうみかん	
3日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみゆき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・ふるね・にら	
	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	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	いちごミルクデザート	さとう	ぎゅうにゅう	いちご	
4日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640
	ごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・さとう でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	ほししいたけ・とうもろこし・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
5日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ・パンこ	さけ	にんじん・パセリ	
	ジャーマンポテト	あぶら・じゃがいも	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ		ウインナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
6日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(あんかけ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・ほたて	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろはなまめ・きなこ		
9日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら	ししゃもフライ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	にくだんごのスープ	はるさめ	つくね	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ だいこん・はねぎ	
	☆ おつきみこんだて ☆				
10日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631
	ごはん	こめ・むぎ			
	がんものにつけ	さとう	がんもどき		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・とりにく	にんじん・グリーンピース	
	ぐたくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわし・かつお		
	つきみだんご(さつまいもあん)	こむぎこ・さつまいも・さとう			
11日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659
	げんまいりコッペパン	げんまい・さとう・こむぎこ	スキムミルク		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん トマトピューレ・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	れいとうみかん			れいとうみかん	
12日 (木)	★ 5ねん・なかよし5ねん★きゅうしょくなし(しぜんきょうしつ)				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671
	あおなごはん	こめ・むぎ・ごま		あおな	
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・ほししいたけ・にんじん とうもろこし・グリーンピース	
	こんにやくサラダ	こんにやく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ		
13日 (金)	★ 5ねん・なかよし5ねん★きゅうしょくなし(しぜんきょうしつ)				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	バターライスコーン	バター・こめ・むぎ		とうもろこし	
	オムレツ	じゃがいも・あぶら・さとう	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	キャベツのソテー	あぶら	ハム	キャベツ	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ	
ブルーンヨーグルト		ヨーグルト	ブルーン		

17日から30日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 - kcal
		<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 からだ</small> <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 とどの</small> <small>しよくひん</small>	
17日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまかぼすレモンに	さとう	さんま	レモン・かぼす	
	キャベツのごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・にんじん	
	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	
18日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665
	ごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・いとこんにゃく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	こまつな	
	なっとう		なっとう		
	れいとうみかん			れいとうみかん	
19日 (木)	★ 3ねん・なかよし3ねん★きゅうしょくなし(こうがいがくしゅう)				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
	いかのこうみやき		いか・みそ	ふるね・にんにく・ねぶか	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	たまごのスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・パセリ	
	りんご			りんご	
☆ ふるさときゅうしょく ☆					
20日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	ごはん	こめ・むぎ			
	みしまコロッケ	あぶら	みしまコロッケ		
	やさいソテー	あぶら	ハム	キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
24日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	ごはん	こめ・むぎ			
	きびなごフライ	あぶら・パンこ・ごま・こむぎこ・こめこ	きびなご		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	こんぶ・あぶらあげ・ちくわ	ゆでほしだいこん・にんじん ほししいたけ・グリーンピース	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
25日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	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	みそ・ぶたにく・やきぶた	ふるね・にんにく・にんじん キャベツ・とうもろこし・はねぎ	
	ぎょうざ		ぎょうざ		
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンツァイ	
26日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		687
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	(カレー)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす れんこん・ふるね・しそ	
	ピーンズサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
レアチーズケーキ	さとう	クリームチーズ	いちごかじゅう・レモンかじゅう		
27日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		691
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう	だいず・さわら	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら		
30日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	こふきいも	じゃがいも			
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ベーコン・ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・とうもろこし・こまつな	
	かこうこざかな	さとう	かたくちいわし	ごま	

仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

今月の給食は19回の予定です。

《お知らせ》  
3年生・なかよし3年生は  
校外学習のため19日は  
給食がありません。  
5年生・なかよし5年生は  
自然教室のため12日と13日は  
給食がありません。



☆毎日の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いますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立東小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立東小学校

検索