



# 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			エネルギー 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 <small>からだ</small> 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 <small>からだ</small> の調子 <small>ちようし</small> を整 <small>ととの</small> えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>		
1日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634	
	ごはん	こめ・むぎ				
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・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		
	レアチーズケーキ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク	いちご(かじゅう)・レモン(かじゅう)		
2日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616	
	バターコーンライス	バター・こめ・むぎ		とうもろこし		
	じゃがいもとウインナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ウインナー・だいず	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム トマト(かんづめ)・グリーンピース		
	ドレッシングあえ	さとう・あぶら	ツナ	にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	メロン			メロン		
3日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652	
	ごはん	こめ・むぎ				
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・とうふ・えび	にんにく・ふるね・たまねぎ・にんじん 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		きゅうり・にんじん		
	はっこうにゅう	さとう	スキムミルク			
4日 (金)	★ 6ねん・なかよし6ねん★きゅうしょくなし(にらやまめぐり)					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594	
	じゃこめし	こめ・むぎ・ごま	ちりめんじゃこ			
	やきつくね	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・かつおぶし	キャベツ・ふるね		
	にびたし		あぶらあげ	にんじん・こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	きくらげのコーンスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ・たまご	きくらげ・とうもろこし・はねぎ		
7日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			639
	ごはん	こめ・むぎ				
	さんまかぼすレモンに	さとう・でんぷん	さんま	かぼす(かじゅう)・レモンペースト レモン(かじゅう)		
	キャベツのごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・にんじん・とうもろこし		
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・だいず・とうふ	ごぼう・だいこん・しめじ・にんじん・はねぎ		
8日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640	
	ごはん	こめ・むぎ				
	だいずクロック	あぶら・じゃがいも・さとう パンこ・こめこ・こむぎこ	だいず	たまねぎ		
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら・はるさめ	ぎゅうにく	ふるね・エリンギ・チンゲンツアイ		
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら・ごま	ベーコン・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ		
	わかめふりかけ	さとう	かつおぶし・わかめ	まっちゃん		
9日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608	
	ごはん	こめ・むぎ				
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ			
	キャベツソテー	あぶら	ハム	キャベツ・とうもろこし		
	ポテトスープ	じゃがいも・マカロニ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ		
	かこうこざかな	さとう	かたくちいわし	ごま		
10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		624	
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま				
	いかのこうみゃき		いか・みそ	ふるね・にんにく・ねぶか		
	こふきいも	じゃがいも				
	たまごとうふのスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・パセリ		
	ブルーヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんてん	ブルー(かじゅう)		
11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) ★ 4ねん・なかよし4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		605	
	エビピラフ	バター・こめ・むぎ	えび	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース		
	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	ツナ	たまねぎ・きゅうり・いんげん・とうもろこし		
	ラビオリスープ	あぶら・こむぎこ	ベーコン・だいず・ぶたにく	にんにく・たまねぎ・にんじん トマト(かんづめ)・トマトピューレ・パセリ		
	メロン			メロン		
	14日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
ごはん		こめ・むぎ				
ししゃもフライ		パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも			
おひたし				こまつな・キャベツ・とうもろこし		
くたくさんじる		こんにゃく・じゃがいも・ごま	だいず・とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
かたぬきチーズ			チーズ			

15日から30日は、裏面うらめんをごらんください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー 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>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>	
15日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	ごはん	こめ・むぎ			
	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	
	たまごスープ	でんぷん	とりにく・たまご・わかめ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	のりつくだに	さとう・でんぷん	のり		
	すいか			すいか	
<b>★ 2ねん★きゅうしよくなし(おべんとうのひ)</b>					
<b>★ 6ねん・なかよし6ねん★きゅうしよくなし(にらやまめぐり予備日の場合)</b>					
16日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681
	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	
	にびたし			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・ベーコン	にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら	
	すいか			すいか	
17日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640
	バターロールがたパン	こむぎこ・あぶら・さとう	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		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	いちごジャム	さとう		いちご	
18日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652
	カレーライス(カレーごはん)	こめ・むぎ			
	(カレールウ)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく・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・マッシュルーム・グリーンピース	
	(うすらのたまご)		うすらのたまご		
ビーンズサラダ	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		
<b>☆ふるさときゅうしよく☆</b>					
23日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	ごはん	こめ・むぎ			
	みしまコロケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・ちくわ	にんじん・いんげん	
	みそしる	ごま	なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・キャベツ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
24日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681
	ごぼういりハッシュドビーフ(ごはん)	こめ・むぎ			
	(ごぼういりハッシュドビーフ)	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・ごぼう・たまねぎ トマト(かんづめ)・グリーンピース	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
りんごヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんてん	りんご		
25日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・えだまめ	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	コーンスープ	こむぎこ・あぶら・さとう	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	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
28日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	すき焼きごはん	あぶら・こめ・むぎ・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ	
	すましじる	でんぷん	ホキ・たら・ヒメジ・あおさ・とうふ	たまねぎ・えのき・にんじん・はねぎ	
	すりおろしりんご	さとう		りんご	
29日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	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	にんじんペースト・パセリ	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
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		
30日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ			
	(スープ)	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・たまねぎ キャベツ・とうもろこし・はねぎ	
	ぎょうざ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	ちゅうかいため	ごまあぶら	ハム	たけのこ・チンゲンツァイ	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし			

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20回の予定です。

☆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

