

9月こんだてよていひょう

三島市立東小学校

おもなざいりょうとそのはたらき エネルギー ひづけ こんだて くきいろのなかま> **くあかのなかま>** くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 kcal おもに体をつくるもとになる食品 おもにエネルギーのもとになる食品 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ごはん こめ・むぎ 1⊟ あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・ごまあぶら ぶたにく チンジャオロース にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン 634 (火) 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 レアーチーズケーキ クリームチーズ・スキムミルク さとう いちご(かじゅう)・レモン(かじゅう) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう バターコーンライス バター・こめ・むぎ とうもろこし 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 28 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 616 (7k)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 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ごはん こめ・むぎ 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 38 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 652 バンサンスー 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 う よし 5 < り ★ 6 ね ん なか 6 ね ★ きゅ し な U (に も ま 80 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 4_B じゃこめし こめ・むぎ・ごま ちりめんじゃこ (金) 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 594 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 ベーコン・とうふ・たまご きくらげ・とうもろこし・はねぎ でんぷん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ごはん こめ・むぎ 7⊟ かぼす(かじゅう)・レモンペースト 639 さんまかぼすレモンに さとう・でんぷん さんま ノモン (かじゅう) (月) キャベツ・にんじん・とうもろこし キャベツのごまあえ ごま・さとう 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 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ごはん こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・さとう パンこ・こめこ・こむぎこ だいずコロッケ だいず 88 640 (火) ぎゅうにく エリンギのぎゅうにくいため ふるね・エリンギ・チンゲンツァイ あぶら・はるさめ ワンタンのかわ・ごまあぶら・ごま にんじん・キャベツ・はねぎ ワンタンスープ ベーコン・わかめ わかめふりかけ かつおぶし・わかめ まっちゃ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こめ・むぎ ごはん さば・こなチーズ さばのカレーチーズやき 9⊟ 608 (zk) ハム キャベツ・とうもろこし キャベツソテー あぶら たまねぎ・にんじん・パセリ ポテトスープ じゃがいも・マカロニ ベーコン かこうこざかな さとう かたくちいわし ごま き つ) **★** 5 ね ん なか U U Ø な h ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こめ・むぎ・ごま おさくらごはん 10日 いかのこうみやき いか・みそ ふるね・にんにく・ねぶか (木) 624 こふきいも じゃがいも たまごととうふのスープ とうふ・たまご たまねぎ・パヤリ でんぷん プルーンヨーグルト さとう スキムミルク・かんてん プルーン (かじゅう) うしょ き 5 ね な か ょ 5 ねん Ø な し ぜ h) き う くな し (こ う が 61 が U う) 4 ね h な か ょ し ね h \star ゆ し ょ < _ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 11日 エビピラフ バター・こめ・むぎ にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース えび 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 ッナ たまねぎ・きゅうり・いんげん・とうもろこし 605 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 ラピオリスープ あぶら・こむぎこ ベーコン・だいず・ぶたにく メロン メロン 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 14⊟ 635 (月) おひたし こまつな・キャベツ・とうもろこし ぐだくさんじる 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以 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	びたし かめスープ ゅうにゅう ターロールがたパン ークピーンズ レンチサラダ		*************************************	ふるね・ほししいたけ・にんじん・とうもろこしにんじん・たまねぎ・はねぎ すいか おべんとうの らやまめぐり予備日の ふるね こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	エネルギー kcal 629 ひ場合 681 640
15以 1(水 1) 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	はん まあげのごもくに まごスープ りつくだに いか ★ 2 ね ん ★ 6 ね ん ・な が ゅうにゅう はん かなとだいずのカシューナッツあえ びたし かめスープ ゅうにゅう ターロールがたパン ・クビーンズ レンチサラダ ちごジャム ゅうにゅう レーライス(カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ		きゅうにゅう ぶたにく・なまあげ・みそ とりにく・たまご・わかめ のり よくなし(うしょくなし(ぎゅうにゅう だいす・さわら わかめ・ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク だいす・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	ふるね・ほししいたけ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はねぎ すいか お べ ん と う の ら や ま め ぐ り 予 備 日 の ふるね こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご	び) 対場合 681 640
5以 6x 7木 88金 3x	はん まあげのごもくに まごスープ りつくだに いか ★ 2 ね ん ★ 6 ね ん ・な が ゅうにゅう はん かなとだいずのカシューナッツあえ びたし かめスープ ゅうにゅう ターロールがたパン ・クビーンズ レンチサラダ ちごジャム ゅうにゅう レーライス(カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ		きゅうにゅう ぶたにく・なまあげ・みそ とりにく・たまご・わかめ のり よくなし(うしょくなし(ぎゅうにゅう だいす・さわら わかめ・ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク だいす・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	ふるね・ほししいたけ・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はねぎ すいか お べ ん と う の ら や ま め ぐ り 予 備 日 の ふるね こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご	ひ) 場合 681
5火 6水 7木 8金 3/x 5火 6/x 7/木 8金 3/x	まあげのごもくに まごスープ りつくだに いか ★ 2 ね ん ★ 6 ね ん ・な な ゅうにゅう はん かなとだいずのカシューナッツあえ びたし かめスープ ゆうにゅう ターロールがたパン ークピーンズ レンチサラダ ちごシャム ゆうにゅう レーライス(カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	あぶら・さとう・でんぶん でんぷん さとう・でんぷん ****** ***** ***** **** **** ****	とりにく・たまご・わかめ のり よくなし(うしょくなし(きゅうにゅう だいず・さわら わかめ・ベーコン きゅうにゅう スキムミルク だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	すいか お べ ん と う の ら や ま め ぐ り 予 備 日 の ら や ま め ぐ り 予 備 日 の ふるね こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご	ひ) 場合 681
(火) (大) (大) (まごスープ りつくだに いか ★ 2 ね ん ★ 6 ね ん ・な な ゅうにゅう はん かなとだいずのカシューナッツあえ びたし かめスープ ゅうにゅう ターロールがたパン ークビーンズ レンチサラダ ちごジャム ゅうにゅう レーライス(カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	でんぷん さとう・でんぷん	とりにく・たまご・わかめ のり よくなし(うしょくなし(きゅうにゅう だいず・さわら わかめ・ベーコン きゅうにゅう スキムミルク だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	すいか お べ ん と う の ら や ま め ぐ り 予 備 日 の ら や ま め ぐ り 予 備 日 の ふるね こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご	ひ) 場合 681
のりずい、 「おいではかいです」 「おいではかがった。」 「おいではないです。」 「おいではないではないです。」 「おいではないです。」 「おいではないではないです。」 「おいではないです。」 「おいではないです。」 「おいではないです。」 「おいではないではないです。」 「おいではないです。」 「おいではないではないです。」 「おいではないではないです。」 「おいではないではないではないではないではないではないではないではないではないではな	りつくだに いか ★ 2 ね ん ★ 6 ね ん ・な た ゅうにゅう はん かなとだいずのカシューナッツあえ びたし かめスープ ゅうにゅう ターロールがたパン ークビーンズ レンチサラダ ちごジャム ゅうにゅう レーライス(カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	 さとう・でんぷん ★ き ゆ う し ひ よ し 6 ね ん ★ き ゅ こめ・むぎ あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう ごま こむぎこ・あぶら・さとう バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいもあぶら・さとう さとう こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら・じゃがいも・カレールウ 	のり よくなし(うしょくなし(こきゅうにゅう) だいず・さわら わかめ・ベーコン きゅうにゅう スキムミルク だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	すいか おべんとうの らやまめぐり予備日の ふるね こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	ひ) 場合 681
すが、	いか	★ き ゆ う し か よ し 6 ね ん ★ き ゅ こめ・むぎ あぶら・カシューナッツ・でんぶん・さとう ごま こむぎこ・あぶら・さとう バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも あぶら・さとう さとう こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ	よくなし(うしょくなし(きゅうにゅう だいず・さわら わかめ・ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	お べ ん と う の ら や ま め ぐ り 予 備 日 の ふるね こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	681 640
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	★ 2 ね ん ★ 6 ね ん ・な が ゅうにゅう はん かなとだいずのカシューナッツあえ びたし かめスープ ゆうにゅう ターロールがたパン ークピーンズ レンチサラダ ちごシャム ゆうにゅう レーライス(カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	 よ し 6 ね ん ★ き ゅ こめ・むぎ あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう ごま こむぎこ・あぶら・さとう バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも あぶら・さとう さとう こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ ごまあぶら・さとう 	う しょくなし(に ぎゅうにゅう だいず・さわら わかめ・ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	お べ ん と う の ら や ま め ぐ り 予 備 日 の ふるね こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	681 640
6日 (水) だい たび わか にび わか が か にび わか が か が が か し い ち き か し い ち き か し い ち き い は み し ひ じ さ い ひ い ひ さ い ひ い ひ さ い ひ い ひ い ひ い ひ い	★ 6 ね ん ・な た ゆうにゅうはん かなとだいずのカシューナッツあえびたしかめスープ ゆうにゅう ターロールがたパン ークビーンズ レンチサラダ ちごジャム ゆうにゅう レーライス (カレーごはん)カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	 よ し 6 ね ん ★ き ゅ こめ・むぎ あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう ごま こむぎこ・あぶら・さとう バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも あぶら・さとう さとう こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ ごまあぶら・さとう 	う しょくなし(に ぎゅうにゅう だいず・さわら わかめ・ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	ら や ま め ぐ り 予 備 日 の ふるね こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	681 640
6日 (水) だい たび わか にび わか が か にび わか が か が が か し い ち き か し い ち き か し い ち き い は み し ひ じ さ い ひ い ひ さ い ひ い ひ さ い ひ い ひ い ひ い ひ い	★ 6 ね ん ・な た ゆうにゅうはん かなとだいずのカシューナッツあえびたしかめスープ ゆうにゅう ターロールがたパン ークビーンズ レンチサラダ ちごジャム ゆうにゅう レーライス (カレーごはん)カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	 よ し 6 ね ん ★ き ゅ こめ・むぎ あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう ごま こむぎこ・あぶら・さとう バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも あぶら・さとう さとう こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ ごまあぶら・さとう 	う しょくなし(に ぎゅうにゅう だいず・さわら わかめ・ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	ら や ま め ぐ り 予 備 日 の ふるね こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	681 640
6日 (水) ごはかにひかからパター (木) では、カカックで、木 フレいちゅうレン (カラー) では、カレン (カラー) (カラー) では、カレン (カラー) (カラー) では、カレン (カラー) (はん かなとだいずのカシューナッツあえ びたし かめスープ ゆうにゅう ターロールがたパン ークビーンズ レンチサラダ ちごジャム ゆうにゅう レーライス (カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	こめ・むぎ あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう ごま こむぎこ・あぶら・さとう バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも あぶら・さとう さとう こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぎゅうにゅう だいず・さわら わかめ・ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	ふるね こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	681
O(水) にび わか は さか にび わか は か が は か が は か が は か が か か が か か が か か し か で 立 む み し ひ で は み し ひ じ か い か い か い か い か い か い か い か い か い か	はん かなとだいずのカシューナッツあえ びたし かめスープ ゆうにゅう ターロールがたパン ークピーンズ レンチサラダ ちごジャム ゆうにゅう レーライス(カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう ごま こむぎこ・あぶら・さとう バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも あぶら・さとう さとう こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ	だいす・さわら わかめ・ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク だいす・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うすらのたまご	こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	640
さか。 にひわか ぎゅ パタ ポーフ いちゅ カレ (カ・ウ・マー・フ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	かなとだいずのカシューナッツあえ びたし かめスープ ゆうにゅう ターロールがたパン ークピーンズ レンチサラダ ちごジャム ゆうにゅう レーライス(カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう ごま こむぎこ・あぶら・さとう バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも あぶら・さとう さとう こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ	わかめ・ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	640
にびわか ぎゅ パタ ポーフ いち ゅ カレ (カ) ラ (カ) (カ) ラ (カ) カレ (カ) ラ (カ) ラ (カ) カレ (カ) ラ (カ) カレ (カ) カル (カ)	びたし かめスープ ゆうにゅう ターロールがたパン ークピーンズ レンチサラダ ちごジャム ゆうにゅう レーライス(カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	ごま こむぎこ・あぶら・さとう バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも あぶら・さとう さとう こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ ごまあぶら・さとう	わかめ・ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	640
7日 パーフレ が ぎゅ レ い が ぎゅ レ い か ぎゅ し い か ざゅ し い か ご か し い か ご み し ひ じ つ ひ い か し ひ ひ い か し ひ ひ い か し ひ ひ い か し ひ ひ い か し ひ ひ い か い か し ひ い ひ い か い か し ひ い か い か い か い か い か い か い か い か い か い	かめスープ ゅうにゅう ターロールがたパン ークビーンズ レンチサラダ ちごジャム ゅうにゅう レーライス (カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	こむぎこ・あぶら・さとう バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも あぶら・さとう さとう こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぎゅうにゅう スキムミルク だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	
77(木) おかり (カラン) (ゆうにゅう ターロールがたパン ークピーンズ レンチサラダ ちごジャム ゆうにゅう レーライス(カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	こむぎこ・あぶら・さとう バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも あぶら・さとう さとう こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぎゅうにゅう スキムミルク だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	
7日 ポーフル 5 参 ル (カーラ 1 か) 1 を は し し で は し し ひ に か い ひ に か い ひ に か い ひ に か い ひ に か い ひ に か い ひ に か い ひ に か い ひ に か い ひ に か い ひ に か い ひ に か い ひ に か い い か い か い い か い い か い い か い い か い い か い い か い い か い い か い い か い い か い い か い い か い い か い い か い い か い い か い か い か い い い い い い い い い い い い い い い い い い い い	ターロールがたパン ークピーンズ レンチサラダ ちごジャム ゆうにゅう レーライス (カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも あぶら・さとう さとう こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ	スキムミルク だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	
7日 木 フレ いち きゅ の は の は の は の は の は の は の は の は	ークピーンズ レンチサラダ ちごジャム ゅうにゅう レーライス(カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも あぶら・さとう さとう こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ	だいす・ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うすらのたまご	キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	
(木) フレいち かん (カー) (カー) (カー) (カー) (カー) (カー) (カー) (カー)	レンチサラダ ちごシャム ゆうにゅう レーライス (カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	あぶら・さとう さとう こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご 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	
フレいち ぎゅ カレ (カ)	ちごジャム ゅうにゅう レーライス(カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	さとう こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ ごまあぶら・さとう	とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	いちご 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	652
きゅうカレ (カ) (カ) (ラ) ビー きゅうには みし ひじ	ゅうにゅう レーライス(カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ ごまあぶら・さとう	とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	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	652
8日 金) (カ ピー ぎゅ ごは みし ひじ	レーライス (カレーごはん) カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	あぶら・じゃがいも・カレールウ ごまあぶら・さとう	とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	652
8日 (カ (ラ ビー (ます) (水) (カ (カ (水) (カ (カ) (カ) (カ) (カ) (カ) (カ) (カ) (カ) (カ) (カ)	カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	あぶら・じゃがいも・カレールウ ごまあぶら・さとう	とりにく・スキムミルク・こなチーズ うずらのたまご	にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	652
8日 (カ (ラ ビー 3日 (水) みし ひじ	カレールウ) うずらのたまご) ーンズサラダ	あぶら・じゃがいも・カレールウ ごまあぶら・さとう	うずらのたまご	にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	652
(う ビー ぎゅ ごは 水) ひじ	うずらのたまご) ーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	うずらのたまご		032
ピー ぎゅ ごは みし ひじ	ーンズサラダ				
ぎゅ ごは (水) みし ひじ			<u> だいず </u>		
3日 (水) みし ひじ	かうにゅう	☆小るさ		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
3日 (水) みし ひじ	ゆうにゅう	7 ISI W C	ときゅうし	よ < ☆	
(水) みし ひじ	עשוכשו		ぎゅうにゅう	(
(水) みし ひ じ	はん	こめ・むぎ		2.0	605
ひじ	しまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
みそ	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	
1	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	
on on	りふりかけ	ごま・さとう	のり		
	ゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
F					681
48 (-			ギュミにノ・コナルショカ・ニなイ ブ	ふるね・にんにく・ごぼう・たまねぎ	
(A)		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	トマト(かんづめ)・グリーンピース	
		あぶら・さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
りん	んごヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんてん	りんご	
ぎゅ	ゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	601
5日 ジャ	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	
	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	ルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
ぎゅ	ゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
すき	きやきごはん	あぶら・こめ・むぎ・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	601
8日 あつ	つやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
	ナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ	
	ましじる	てんぷん	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	
		さとう		りんご	
	ゆうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はん	 こめ・むぎ			
9日 🚁	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	606
火) —	ーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	000
		0 69010 - 113 -	ウィンナー		
	さいスープ		ヴィンナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
	ゆうにゅう		ぎゅうにゅう		
みそ	そラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ		274 1-11-1 1-11-1 +++	
	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	620
(水) ぎょ	154	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	020
ちゅ	47C	ごまあぶら	NΔ	たけのこ・チンゲンツァイ	

ちゅうかいためごまあぶらアーモンドフィッシュアーモンド・さとう・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

かたくちいわし

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





