



6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初キ - 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</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>	
4日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	タコライス (ごはん)	こめ・むぎ			
	(タコライスのぐ)		だいず・ひよこまめ・ぶたにく	たまねぎ・グリーンピース トマト (かんづめ)	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり	
	メロン			メロン	
5日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのまめみそやき	さとう・ごまあぶら・ごま	さけ・だいず・みそ	はねぎ	
	こまつなのにびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ	
	くたくさんじる	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	
	かこうござかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
6日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	ママメピラフ	あぶら・こめ・むぎ	ベーコン・だいず	グリーンピース・にんじん・たまねぎ	
	こふきもち	じゃがいも			
	コーンスープ	バター・こむぎこ	とりにく・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	
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	
7日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのにつけ	さとう	さば	ふるね	
	にびたし	ごま		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	しめじ・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	
10日 (月)	★ ふるさと きゅうしょくしゅうかん (10にちから14にちまで) ★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	ごはん	こめ・むぎ			
	みしまコロッケ	あぶら	みしまコロッケ		
	キャベツのソテー	あぶら	ハム	キャベツ・にんじん	
	ぶたじゃがみそしる	じゃがいも・ごま	ぶたにく・みそ	はねぎ	
	すりおろしりんご	さとう		りんご	
11日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	
	すいか			すいか	
12日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		686
	ごもくラーメン (めん)	こむぎこ			
	(スープ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・たけのこ にんじん・きくらげ・キャベツ・はねぎ	
	しらすいりしゅうまい		しらすいりしゅうまい		
おおふくまめとじゃこのごまあげ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	おおふくまめ・ちりめんじゃこ			
13日 (木)	★ 4-1・なかよし4ねん★ きゅうしょくなし (みしまめぐり)				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627
	わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	とうふとチンゲンツァイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ・わかめ	しめじ・チンゲンツァイ	
14日 (金)	★ 4-2 ★ きゅうしょくなし (みしまめぐり)				
	★ なかよし ★ きゅうしょくなし (なかよしうんどうかい)				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669
	ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ	ぶたにく	こまつな	
	くろはんぺんおちゃフライ	あぶら	くろはんぺんおちゃフライ		
	キャベツのごまあえ	ごま・さとう		キャベツ	
けんちんじる	こんにやく・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		

17日から28日は、裏面をごらんください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			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 おもに</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>	
17日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなのなつやさいぞえ(フライ) (なつやさいだれ)	あぶら・こむぎこ・でんぷん あぶら	たら ベーコン	にんにく・たまねぎ・なす・ピーマン トマト(かんづめ)・トマトピューレ	
	チーズのふわふわたまごスープ	でんぷん・パンこ	こなチーズ・たまご	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
18日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	ごはん	こめ・むぎ			
	あつやきたまご		あつやきたまご		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	あぶらあげ・こんぶ・いわしいりちくわ	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	
	チンゲンツァイのスープ	でんぷん・ごま	ベーコン・あおのりだんご・とうふ	とうもろこし・チンゲンツァイ	
かつおぶりかけ	ごま	いわし・かつお			
19日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640
	コロッケチーズバーガー(まるパン)	こむぎこ・あぶら・さとう	スキムミルク		
	(だいずコロッケ)	あぶら	だいずコロッケ		
	(やさいソテー)	あぶら	ハム	キャベツ・とうもろこし	
	(スライスチーズ)		スライスチーズ		
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		
20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	ごはん	こめ・むぎ			
	かますこめこおちゃフライ	あぶら	かますこめこおちゃフライ		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	ほししいたけ・こまつな	
みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ・わかめ	はねぎ		
21日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649
	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	
	パンサンスー	はるさめ・ごま・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
ミニトマト			ミニトマト		
24日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら	ししゃもフライ		
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	わかめスープ	ごま	かまぼこ・わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
のりのつくだに		のりのつくだに			
25日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	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・ごま	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・はねぎ	
	たまごスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・えのき・こまつな	
メロン			メロン		
26日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		740
	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・だいず・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	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	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	
ココアプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう			
27日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684
	ごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのごまソース(とりにく) (ごまソース)	さとう・ごま	とりにく	にんにく・ふるね	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン・だいず・ひよこまめ	にんじん・たまねぎ・こまつな	
28日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		697
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなのこうみあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	さわら・だいず	ふるね・にら・にんにく	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・えのき・こまつな	
ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		

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。

10日から14日のふるさと給食 週間では、地場産の食材を多く取り入れる予定です。

