



7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 <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> おもに体の調子 <small>からだちょうし</small> を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
1日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぷん・あぶら	さかなすりみ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	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		
2日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592
	ごはん	こめ・むぎ			
	マーボナス	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ	なす・ふるね・にんにく・にんじん ほししいたけ・たけのこ・たまねぎ・はねぎ	
	ちゅうかさラダ	ごまあぶら・さとう・ごま		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	メロン			メロン	
3日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズ焼き		さば・こなチーズ		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	にくだんこのスープ	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	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
4日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		688
	ごはん	こめ・むぎ			
	ほしがた★ハンバーグ (オニオンソース)	あぶら・でんぷん さとう・ごま	とりにく・ぶたにく	たまねぎ たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ	
	こふきいも	じゃがいも			
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ヨーグルト		
5日 (金)	★ 2ねんせい ★ きゅうしょくなし				670
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あおないりごはん	こめ・むぎ		あおな	
	さかなのマヨネーズ焼き	マヨネーズ・パンこ	さけ		
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	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	
8日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	ごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ふるね・ほししいたけ・にんじん・グリーンピース	
	わかめスープ	ごま	ベーコン・わかめ	たまねぎ・たけのこ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま	のり		
	れいとうみかん			れいとうみかん	
9日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681
	だいずわかめごはん	あぶら・こめ・むぎ	だいず・わかめ		
	ししゃもたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・あぶら	ししゃも		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
10日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	ソフトめん	こむぎこ			
	カレーソース	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・マッシュルーム にんじん・たまねぎ・パセリ	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう・ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん	


11日から22日は、裏面うらめんをごらんください。



ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - 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>	
11日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	あぶら・でんぷん・カシューナッツ さとう・ごまあぶら	さわら・だいず	ふるね・にんにく・トマトピューレ・グリーンピース	
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	とうふとチンゲンツァイのスープ	でんぷん	あおのりだんご・とうふ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
12日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	ごはん	こめ・むぎ			
	やきつくね	でんぷん・あぶら	とりにく	キャベツ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・グリーンピース	
	たまごスープ	でんぷん	とりにく・わかめ・たまご	たまねぎ・えのき・はねぎ	
16日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	キムチ・たまねぎ・グリーンピース	
	ぎょうざ		ぎょうざ		
	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	
	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	
	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう	
17日 (水)	☆ J A から いた だ い た み し ま ば れ い し ょ ☆ ふ る さ と き ゅ う し ょ く ☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそばろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ゆでもろこし			とうもろこし	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	はねぎ	
18日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	こくとういりロールパン	こむぎこ・さとう・こくとう	スキムミルク		
	いかのトマトにこみ	あぶら・さとう・でんぷん	いか	にんにく・ふるね・たまねぎ トマトピューレ・マッシュルーム・パセリ	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	かたぬきチーズ		チーズ		
19日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673
	げんきどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(げんきどんのぐ)	さとう・あぶら	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	だいず・きなこ		
	れいとうみかん			れいとうみかん	
22日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	なつやさいカレー	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 かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース	
	ビーンズサラダ		だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	メロン			メロン	

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15回の予定です。



7月17日のじゃがいものそばろにのじゃがいものは、JAみしまかんなみさんからいただいたじゃがいもをつかいます

