



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			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	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
1日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625
	ごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぶたにく	もも(かんづめ)・ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	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	
	ワントンスープ	ワントンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
2日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	みそ・さば	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	たまごスープ	でんぷん	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・はねぎ	
3日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		711
	カレー(ごはん)	こめ・むぎ			
	(カレー)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく・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		にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
4日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・ライむぎこ	ししゃも		
	ツナのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
7日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626
	ごはん	こめ・むぎ			
	ツナコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・こめこ・こむぎこ	ツナ	たまねぎ	
	こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・にんじん・とうもろこし	
	ポテトスープ	じゃがいも・さといも・でんぷん・あぶら・さとう	だいず・とりにく	ごぼう・にんじん・たまねぎ・れんこん・パセリ	
8日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	ごはん	こめ・むぎ			
	いかのこうみゆき		いか・みそ	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	わかめスープ	ごま	ベーコン・わかめ	たまねぎ・たけのこ・パセリ	
9日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	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・しいたけ・にんじん・いんげん	
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご	きくらげ・にんじん・とうもろこし・たまねぎ・はねぎ	
10日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	ごはん	こめ・むぎ			
	やきつくね	あぶら・でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・ふるね	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
11日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585
	ごはん	こめ・むぎ			
	ホキこめこおちゃフライ	あぶら・こめこ	ホキ	りよくちや	
	こまつなとキャベツのびたし	さとう		こまつな・にんじん・キャベツ・しめじ・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・ごま	とりにく・とうふ・だいず	ごぼう・にんじん・はねぎ	
14日 (月)	☆ ふるさと きゅうしょくしゅうかん (14にちから18にちまで) ☆				703
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	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	
	みそしる	ごま	あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ	
レアチーズ	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)		



15日から30日は、裏面をごらんください。

14日から18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。



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	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
15日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	ごはん	こめ・むぎ			
	かんしょみしまコロッケ	あぶら・さつまいも・さとう・こむぎこ・でんぷん	とうにゅう		
	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・いんげん	
	くたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも・ごま	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・しめじ・はねぎ	
いろいろやさいふりかけ	さとう	かつおけすりぶし	あおな・あかしそ・かぼちゃ(フレク)・にんじん(フレク)		
16日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652
	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・にんじん・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
17日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		756
	こめこいりうずまきパン	こむぎこ・こめこ・あぶら・さとう	スキムミルク		
	メキシカンビーフソテー(ポテト)	あぶら・じゃがいも			
	(ビーフソテー)	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	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマトビュレ・グリーンピース	
	ヨーグルトあえ	さとう	にゅうせいひん・かんてん	みかん(かんづめ)・パイ(かんづめ)・もも(かんづめ)	
かたぬきチーズ		チーズ			
18日 (金)	★なかよしうんどうかい★				613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	
	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	
	たまごスープ	でんぷん	ベーコン・たまご	ほししいたけ・たまねぎ・にんじん・パセリ	
	みかんタルト	こむぎこ・あぶら・さとう・こめこ・たまご	ぎゅうにゅう	みかん(かじゅう)	
21日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまかぼすれもんに	さとう・でんぷん	さんま	かぼす(かじゅう)・レモン	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ	
かつおふりかけ	ごま・さとう	いわしけすりぶし・かつおけすりぶし			
22日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664
	ごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・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	ごま	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・しめじ・はねぎ	
	なっとう	さとう	だいず・かつおぶし・こんぶ		
23日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	みそラーメン(めん)	こむぎこ			
	(みそスープ)	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく・やきぶた・なると	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・さとう・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	ちゅうかいだめ	ごまあぶら		たけのこ・こまつな・にんじん・しいたけ	
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			
24日 (木)	★5ねんせい・なかよし5ねんせい★しぜんきょうしつ★				649
	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	
	じゃがいもとウィンナーのとまとに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ウィンナー・だいず・こなチーズ	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	
シークワーサーゼリー	さとう		シークワーサー(かじゅう)		
25日 (金)	★5ねんせい・なかよし5ねんせい★しぜんきょうしつ★				695
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのあげに にびたし	あぶら・でんぷん・さとう	だいず・さわら	ふるね キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも・ごま	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
28日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597
	ずきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・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		
	ツナとこまつなのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	こまつな・キャベツ・にんじん	
	すましじる	でんぷん・さとう	とうふ・ホキ・たら・ヒメジ・あおさ	たまねぎ・えのき・にんじん・はねぎ	
あじさいゼリー	さとう		ぶどう(かじゅう)		
29日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじんペースト・パセリ	
	こふきいも	じゃがいも			
	おこげとやさいのスープ(スープ) (おこげ)	もちごめ・あぶら	ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	
30日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		690
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・とうふ・スキムミルク・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ぼてめめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり	
	アセロラゼリー	さとう		アセロラ(かじゅう)・りんご	

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22回の予定です。

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
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	