



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>しよくひん</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>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子 <small>ちようし</small> を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
1日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	なつやさいカレー (カレーごはん)	こめ・むぎ			
	(カレールー)	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 かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース	
	(ふくじんづけ)	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ	
	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	
2日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579
	ごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・いとこんにやく・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	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ	
3日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552
	ごはん	こめ・むぎ			
	トクドウフ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・なまあげ	ふるね・ほししいたけ・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	
	たまごのスープ	でんぷん	とりにく・たまご	たまねぎ・はねぎ	
6日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648
	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	こんにやく・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 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	ごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・パセリ	
	ぼてめちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり	
	しめじとわかめのスープ		ベーコン・わかめ	にんじん・たまねぎ・しめじ・はねぎ	
8日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズ焼き		さば・こなチーズ		
	キャベツソテー	あぶら	ハム	にんじん・キャベツ・とうもろこし	
	ポテたまめスープ	じゃがいも	ベーコン・だいず	たまねぎ・にんじん・こまつな	
9日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591
	ごはん	こめ・むぎ			
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
	にびたし	さとう		キャベツ・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも・ごま	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし			
10日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	ごはん	こめ・むぎ			
	いかのこうみゃき		いか・みそ	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ	
	コーンポテト	バター	じゃがいも	とうもろこし	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
ブルーヨーグルト	さとう	れんにゅう・スキムミルク・かんてん	ブルーかじゅう		
13日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	ごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんのおちゃフライ	あぶら・でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・こまつな	
	くだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	だいず・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・れんこん・はねぎ	
14日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	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	
	ちゅうかさサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
すりおろしりんご	さとう		りんご		

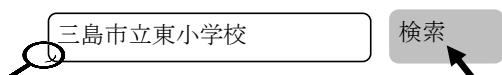
15日から30日は、裏面うらめんをごらんください。

新型コロナウイルス感染症対策として、9月の献立は品数を調整しています。
直接手で食べるパン・果物等の提供は見合わせています。

☆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



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 <small>からだ</small> 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 <small>からだのちょうし</small> を整 <small>ととの</small> えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
15日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまみぞれに	さとう・でんぷん	さんま	だいこん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・にんじん・キャベツ・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	たまねぎ・にんじん・えのき・はねぎ	
16日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	だいのクリームに	バター・こむぎこ・あぶら・マカロニ	だいた・ウインナー・スキムミルク こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム・ほうれんそう	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
☆ ふ る さ と き ゅ う し ょ く ☆					
17日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		514
	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	
	こんにやくサラダ	こんにやく・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・わかめ	ほししいたけ・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
21日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628
	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	
	こふきいも	じゃがいも			
	みそしる	ごま	あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
22日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ごもくらめんスープ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・やきぶた	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん きくらげ・キャベツ・はねぎ	
	ねぎみそパオズ	こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ・こんぶ(こな)・ほたて(こな)・かつお(こな)	ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
24日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654
	バターコーンライス	バター・こめ・むぎ		とうもろこし	
	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・にんじん マッシュルーム・トマト(かん)・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		たまねぎ・きゅうり		
27日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667
	マーボーどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(マーボーとうふ)	あぶら・さとう・でんぷん	だいた・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	
フルーツジュレ	さとう		もも(かんづめ)・みかん(かんづめ) パイン(かんづめ)アセロラ(かじゅう) りんご(かじゅう)		
28日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	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・えだまめ	
	つくねとマカロニのスープ	マカロニ・さといも・あぶら・でんぷん・さとう	だいた・とりにく	にんじん・たまねぎ こまつな・ごぼう・れんこん	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
29日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	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にびたし	さとう	あぶらあげ	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	こんにやく・じゃがいも・でんぷん・ごま	とりにく・とうふ・だいた	ごぼう・にんじん・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう・でんぷん		のり	
30日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675
	やきにくどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(やきにく)	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく	もも(かん)・ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・ピーマン	
おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	だいた・きなこ			

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。

給食きゅうしょくの献立は **赤**・**黄**・**緑**がそろっています!



成長期せいちょうきのみなさんが健康で元気に毎日まいにちをすごせるように、おいしくて栄養バランえいようばらんスがよい献立けんたてをつくっています!

朝あさごはんから **赤** **黄** **緑**

朝食あさめしをきちんと食べていますか?
「食べている」という人でも、パンだけ、バナナだけなどになっていませんか? 簡単な料理でも赤黄緑の食品をきちんとそろえることはできますので、毎日まいにちそろえるように心がけてみましょう!

