



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			Ical - 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>	
1日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622
	ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ・ごま	ぶたにく	こまつな	
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	ワンタンスープ	わんだんのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・チンゲンサイ・はねぎ	
	すりおろしりんご				
5日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・にんじん	
	しめじスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	かつおぶりかけ	ごま	いわし・かつお		
6日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	ごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・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	
	ちゅうかサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	たまごスープ	でんぷん	ベーコン・たまご	たまねぎ・たけのこ・はねぎ	
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	
7日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	こくとういりやまがたしよくぼん	こむぎこ・さとう	スキムミルク		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
8日 (金)	★ 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		625
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
	くろはんぺんのおちゃあげ	こむぎこ・たまご	いわしはんぺん・たまご	せんちゃ	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	あおのりだんごのスープ	ごま	あおのりだんご	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
11日 (月)	★ ふ る さ と き ゅ う し ょ く し ゅ う か ん (1 1 に ち か ら 1 5 に ち ま で) ★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	ごはん	こめ・むぎ			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・だいず	かぼちゃ・ふるね・グリーンピース	
	ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
なっとう		なっとう			
12日 (火)	★ 4-2 ★ 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		641
	ツナピラフ	バター・こめ・むぎ	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ポテまめサラダ	じゃがいも・さとう・あぶら	だいず	きゅうり	
コーンスープ	バター・こむぎこ	ベーコン・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		
13日 (水)	★ ふ る さ と き ゅ う し ょ く し し ょ く か い ★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646
	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		
14日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665
	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・ほししいたけのこ・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	
	ココアプリン		ぎゅうにゅう・スキムミルク		
15日 (金)	★ 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		604
	ゆかりごはん	こめ・むぎ・ごま		ゆかり	
	いかのこうみやき		いか・みそ	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・ちくわ	にんじん・グリーンピース	
	にくだんごのスープ	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	
かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし			

18日から29日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初ギ - 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 しよくひん</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 しよくひん</small>	
18日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもたつたあげ	あぶら	ししゃもたつたあげ		
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・ちくわ	にんじん・グリーンピース	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
19日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657
	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	
	ドレッシングあえ	ごま・さとう・あぶら		にんじん・キャベツ・きゅうり・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・こまつな	
	すいか			すいか	
20日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621
	ごはん	こめ・むぎ			
	あつやきたまご		あつやきたまご		
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもも	あぶら・ごま	ぶたにく・ちくわ	キャベツ・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	のりのつくだに		のりのつくだに		
21日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのあげに	あぶら・でんぶん・さとう	だいず・さわら	ふるね	
	おひたし			にんじん・キャベツ・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	
22日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	ママメピラフ	あぶら・こめ・むぎ	ツナ・だいず	えだまめ・にんじん・たまねぎ	
	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・グリーンピース	
	トマトとたまごのスープ		とりにく・たまご	たまねぎ・トマト・こまつな	
	れいとうみかん			れいとうみかん	
25日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみゆき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・ふるね・にら	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンツアイ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
26日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	ごはん	こめ・むぎ			
	タコライス		だいず・ひよこまめ・ぶたにく	たまねぎ・パセリ・トマトかん	
	やさいスープ		とりにく	たまねぎ・キャベツ・こまつな	
27日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	わかめラーメン	でんぶん・ごま・バター	ぶたにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・とうもろこし たけのこ・チンゲンツアイ・はねぎ	
	ねぎみそパオズ				
	おひたし			こまつな・にんじん	
	ブルーベリーゼリー		かんてん	ブルーベリー	
28日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640
	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	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり	
29日 (金)	★ 2ねん ★ きゅうしよくくなし (こうがいぐしゅう)				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621
	わかめごはん	こめ・むぎ・ごま・さとう	わかめ		
	いわしのうめに	さとう・でんぶん	いわし	うめ・しそ	
	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	
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぶん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	

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。

13日のふるさと給食 試食会では、じゃがいも生産者さん、肉・野菜・豆腐の給食 納入業者さんとの会食を予定しています。

