



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			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>	
3日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645
	わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・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	ハム	にんじん・キャベツ・とうもろこし	
	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・はねぎ	
4日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631
	ごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとうでんぶん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	ワンタンスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら・ごま	とりにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	りんご			りんご	
5日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663
	ナン	こむぎこ・さとう	スキムミルク		
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・ひよこまめ スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム	
	ドレッシングあえ	さとう・あぶら		にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー	
6日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		686
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら 	パセリ 	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	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	
7日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665
	マーボーどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(マーボドワフ)	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいず・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	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
	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		
10日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	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	
	ししゃもたつたあげ	こむぎこ・さとう・でんぶん・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・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
11日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	ごはん	こめ・むぎ			
	トンクドワフ	あぶら・さとう・でんぶん・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	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	わかめスープ	ごま	とりにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
かつおぶりかけ	ごま	いわし・かつお 			
12日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641
	みそらーめん(めん)	こむぎこ 			
	(スープ)	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく	ふるね・にんにく・にんじん キャベツ・とうもろこし・はねぎ	
	ぎょうざ	あぶら・こむぎこ・こめこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら	
	ちゅうかいため	ごまあぶら	たけのこ	チンゲンツァイ	
シークワサーゼリー	さとう		シークワサー		
13日 (木)	★ 5ねん・なかよし5ねん★ きゅうしよくなし(しぜんきょうしつ)				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		677
	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・ごま	だいず・さわら	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ	
★ 5ねん・なかよし5ねん★ きゅうしよくなし(しぜんきょうしつ)					
14日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656
	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・でんぶん	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	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま		きゅうり・キャベツ・にんじん	
	すましじる		あおのりだんご・とうふ	にんじん・はねぎ	

18日から28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 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>	
18日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	なめし	こめ・むぎ			
	しらすいりしゅうまい	こむぎこ	たら・しらす 	たまねぎ	
	きりこんぶのびりからに	ごまあぶら・ごま	とりにく・こんぶ・だいず・ちくわ	ふるね・にんにく・にんじん・ほししいたけ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
☆ ふ る さ と き ゅ う し ゚ く ☆					
19日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	ごはん	こめ・むぎ			
	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	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	はねぎ	
	なっとう		なっとう		
	りんご			りんご	
20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	バターライス	バター・こめ・むぎ		とうもろこし	
	いかのトマトにこみ	あぶら・さとう	ベーコン・いか 	にんにく・ふるね・たまねぎ・トマト・パセリ	
	ポテトスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	れいとうみかん			れいとうみかん	
21日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	みそ・さば 	ふるね	
	あおなとひじきのにびたし		ひじき・あぶらあげ	ほししいたけ・こまつな	
	すましじる		おさかなとうにゅうだんご・とうふ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	みかんゼリー	さとう		みかん	
25日 (火)	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	
	きびなごフライ	あぶら・パンこ・ごま・こむぎこ・こめ	きびなご 		
	おひたし			キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
26日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	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	
	たまごのスープ		つくね・たまご	たまねぎ・こまつな	
27日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		706
	カレーライス(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	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・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・ふるね・しそ	
	ビーンズサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	だいず 	キャベツ・えだまめ・にんじん・とうもろこし	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
28日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(あんかけ)	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・なると	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
おこのみまめ	でんぶん・あぶら・さとう	だいず・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18回の予定です。

《お知らせ》
5年生・なかよし5年生は
自然教室のため13日と14日は
給食がありません



☆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



三島市立東小学校

検索

きゅうしよくにでるさかな



こんだてひょうのなかまさがしてみてね