



# 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	おもなさいりょうとそのほたらき			エネルギー たんぱく質 kcal g
		<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>からだちようし ととの</small>	
1日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 26.9
	ごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぶたにく	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・キャベツ	
	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 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 25.9
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	みそ・さば	ふるね	
	はくさいとほうれんそうのおひたし			はくさい・ほうれんそう・にんじん	
	かきたまみそしる		みそ・たまご	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
3日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 18.9
	ごはん	こめ・むぎ			
	あしたカツ	あぶら・パンこ・でんぷん・さとう	あしたかぎゅう・ぶたにく・だいず	たまねぎ・ながねぎ	
	ごまソース	さとう・ごま			
	むしキャベツ			キャベツ	
7日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 21.5
	カレーライス (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・にんじん・たまねぎ・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	
	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	
8日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 26.7
	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	しょうが・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	ごまあぶら・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	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・こまつな・にんじん	
9日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 27.7
	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	しょうが・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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 24.5
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまかぼすレモンに	さとう・でんぷん	さんま	かぼす (かじゅう)・レモン	
	ごまあえ	ごま・さとう	ツナ	ほうれんそう・キャベツ	
	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	
13日 (月)	★ふるさときゅうしょくしゅうかん (13にちから17にちまで) ★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670 21.6
	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	
	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	
ぐだくさんじる	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		
14日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 17.4
	ごはん	こめ・むぎ			
	ハヤシライス	こむぎこ・あぶら・じゃがいも・バター	ぎゅうにく・スキムミルク	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
15日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 23.0
	ごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・あとう・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・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		

★ 16日からは裏面をご覧ください ★

13日から17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			エネルギーたんぱく質
		＜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>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>しよくひん</small>	kcal g
16日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 20.9
	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・だいす	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・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(フレーク)・にんじん(フレーク)	
17日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 21.6
	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	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)	
<b>★なかよし★きゅうしょくなし★</b>					
20日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 23.3
	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	りよくちゃ	
	こまつなとキャベツのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・キャベツ・とうもろこし	
	とんじる	こんにやく・さといも	とうふ・ぶたにく	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	のりふりかけ	さとう・でんぷん	のり		
21日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		538 20.6
	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・しょうが	
	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	
	オニオンスープ のりのつくだに		ベーコン のり	たまねぎ・にんじん・パセリ	
<b>★4ねん1くみ★きゅうしょくなし(みしまめぐり)</b>					
22日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 28.2
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいすのあげに	あぶら・でんぷん・さとう・さとう	だいす・さわら	ふるね	
	にびたし			キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも・ごま	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
<b>★4ねん2くみ★きゅうしょくなし(みしまめぐり)</b>					
23日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 26.3
	ごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・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	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・えのきたけ・はねぎ	
	なっとう	さとう	だいす・かつおぶし・こんぶ		
24日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 23.5
	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・だいす・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 シークワサーゼリー	さとう・あぶら さとう	ツナ	にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし シークワサー(かじゅう)	
27日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 24.7
	ごはん	こめ・むぎ			
	イカのこうみやき		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 かたぬきチーズ	ごま	ベーコン・わかめ チーズ	にんじん・たまねぎ・ニラ	
28日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		546 25.1
	すきやきごはん	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		
	ツナとマツタケのごまあえ すましじる	ごま・さとう でんぷん・さとう	ツナ とうふ・かまぼこ	こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・えのき・にんじん・はねぎ	
29日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 29.4
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき		さけ・みそ・マヨネーズ		
	きりぼしだいこんのもの		あぶらあげ・さつまあげ	だいこん・しいたけ・いんげん	
	けんちんじる	こんにやく・さといも	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
30日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 20.4
	ゆかりごはん	こめ・むぎ		ゆかり	
	ツナコロック	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	
	こまつなソテー	あぶら	ハム	こまつな・にんじん・とうもろこし	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	



★今月の給食は21回の予定です。仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

- ・20日(金)は、なかよしはなかよし運動会の代休のため給食がありません。
- ・22日(水)は、4年1組は三島巡りのため給食がありません。
- ・23日(木)は、4年2組は三島巡りのため給食がありません。

