



















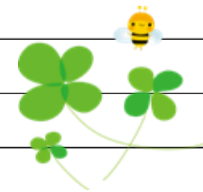


新型コロナウイルス対策により献立等の変更をする場合があります。



# こんだてよていひょう



三島市立西小学校

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのほたらき			エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<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 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 19.8
	カレーごはん	こめ・むぎ 			
	カレー	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
2日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		540 21.8
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・しいたけ 	
	すましじる	ふ・さとう・でんぷん 	だいず・たら・あおのり	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	
3日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 24.6
	リンゴチップいりパンぱん	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ビーンズゲラタン	バター・こむぎこ・あぶら・マカロニ	ウインナー・スキムミルク・こなチーズ・チーズ・ぎゅうにゅう	いんげんまめ・たまねぎ・コーン・マッシュルーム・ほうれんそう	
4日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 23.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ(どん)	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ほしいたけ・たけのこ・にんじん・ねぎ	
	ラムネがたチーズ	さとう	チーズ		
5日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 25.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	こまつなのぶたどん	しらたき・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	にんにく・しょうが・たあねぎ・たけのこ・こまつな	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・もも・パイン	
8日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548 19.0
	ひじきごはん	こめ・むぎ 	とりにく・ひじき	にんじん・ほしいたけ・さやいんげん 	
	ぐだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ 	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーゼリー	
9日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		530 15.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かつおふりかけ	さとう・ごま	いわしのけずりぶし・かつおのけずりぶし		
	みしまコロケ	あぶら・じゃがいも・パンこ・こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・しめじ・ピーマン・キャベツ	
10日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679 27.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	にんじん・たまねぎ・ほしいたけ・グリーンピース	
	おこのみまめ	あぶら・でんぷん・さとう	しろいんげんまめ・きなこ		
11日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644 27.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのオーロラオース	でんぷん・あぶら・さとう 	さわら	しょうが・たまねぎ・トマト・こまつな 	
	みそしる		みそ・わかめ	だいこん・えのきたけ・ねぎ 	
12日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		549 20.0
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく 	こまつな	
	ワンタンスープ	ワンタン・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・はくさい・ねぎ 	
	みかんゼリー	さとう		みかん	
15日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 19.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ハヤシライス	バター・こむぎこ・じゃがいも	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・ニンニク・たまねぎ・にんじん・トマト・マッシュルーム・グリーンピース	
	グリーンサラダ	さとう・あぶら		レタス・キャベツ・きゅうり・レーズン	

16日からの献立は裏面をご覧ください。

🍌 1・2・3 🍌 4・5・6 🍌 7・8・9 🍌 10・11・12



ひにち	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) たんぱく しつ(g)
		<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	
16日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 20.4
	せきはん	もちごめ			
	ヒレカツ	パンコ・でんぷん・あぶら	ぶたひれにく・だいずこ		
	ごましお	ごまあぶら・さとう・ごま			
	むしキャベツ(しおあじ)			キャベツ・にんじん・ピーマン	
17日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 24.6
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
18日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		535 22.0
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	とりのこうみやき		とりにく	しょうが・にんにく	
	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	
19日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 24.6
	むぎごはん	こめ・むぎ		グリーンピース	
	ちくわのいそべあげ	あぶら・こむぎこ	ちくわ・たまご・あおのり		
	ぶたじる	こんにやく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
ふるさと給食週間(22日から26日):三島市や静岡県でとれた地場生産物にはどんな物があるでしょう。					
22日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 24.1
	バターライス	こめ・むぎ・バター		パセリ	
	ドライカレー	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	みしまじゃがとっと(三島馬鈴薯使用)	じゃがいも・でんぷん・さとう・あぶら	たら・ぐち・ふえいだい	こまつな	
23日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 23.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にこみハンバーグ(静岡県産筍使用)	パンコ・さとう	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・たけのこ	
やさいスープ		とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
24日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		491 20.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ	
	こまつなのナムル(下里さんの小松菜使用)	ごまあぶら		こまつな・もやし	
25日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 24.1
	ちやめし(静岡茶粉末使用)	こめ・むぎ			
	とりのてりに	さとう	とりにく	しょうが	
	けんちんじる	こんにやく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	
26日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 23.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが(三島馬鈴薯使用)	しらたき・さとう・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		なまあげ・みそ・わかめ	キャベツ・ねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
29日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664 24.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ・あぶら	とりにく	しょうが・にんにく	
	ぐたくさんじる	こんにやく・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	
	のりふりかけ	がま・さとう	のり・あおのり		
30日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		553 20.3
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	プルーンヨーグルト	さとう	れんにゅう・スキムミルク	プルーン	

\* 今月の給食は 22回 の予定です。

