



# 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	
1日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		722 27.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・あぶら・さとう	さわら	レモンかじゅう・ねぎ・しょうが	
	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	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		
2日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 25.7
	げんまいりパン	こむぎこ・げんまい・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	メキシカンポークソテー	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース	
	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	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	いわし		
3日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 24.4
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	ドライカレー	あぶら	ぎゅうにく・とりにく・だいず・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
4日 (金) かみかみ献立 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		746 28.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう・でんぷん・みずあめ	のり		
	トングドワフ	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・さやいんげん	
	たまごスープ	でんぷん	たまご	きくらげ・こまつな	
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・あぶら・さとう・ごま	だいず		
7日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 30.0
	えびピラフ	こめ・むぎ・バター	むきえび	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	タンドリーチキン	あぶら	とりにく・ヨーグルト	にんにく・しょうが	
	やさいソテー	バター		キャベツ・こまつな・コーン	
	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	
8日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 28.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	えのき・たまねぎ・ねぎ	
9日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636 26.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく	 もも・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	とうふ・ベーコン	チンゲンサイ	
10日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 29.2
	こまつなぶたどん(こめ)	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどん(ぐ)	いとこんにやく・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・こまつな・しめじ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・ねぎ	
	かたぬきチーズ		チーズ		
11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			
	チンジャオロース	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら・じゃがいも	ぶたにく	にんにく・しょうが・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	しいたけ・コーン・ねぎ	
	くだもの			メロン	
14日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 21.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけぱっぱ	ごま・あぶら・さとう	さけ		
	やきつくね	でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・だいず	キャベツ	
	にびたし			はくさい・ほうれんそう・コーン	
	みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	ねぎ	
15日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 18.0
	なめし	こめ・むぎ		あおな	
	ツナコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ	ツナ	たまねぎ	
	やさいソテー	バター		キャベツ・こまつな・コーン	
	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・ねぎ	

16日からの献立は裏面をご覧ください。



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 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 27.9
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・ねぎ	
	ぎょうざ	あぶら・でんぷん・さとう・ごまあぶら・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ	
	かこうござかな	さとう・ごま	いわし		
17日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659 31.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおやき		さば	しょうが	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	しいたけ・にんじん・こまつな	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	ねぎ	
	ココアプリン		スキムミルク・ぎゅうにゅう		
18日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 25.3
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	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		
	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	
	みそしる		なまあげ・みそ	はくさい・ねぎ	
6月21日から25日まで「ふるさと給食週間」です。三島市や静岡県でとれる食材をたくさん使用しています。					
21日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560 22.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かつおふりかけ	ごま・さとう・みずあめ	かつおぶし・いわしぶし		
	ちくぜんに	あぶら・こんにやく・さとう	とりにく・こんぶ・ちくわ	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん・えだまめ	
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・ねぎ	
22日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675 29.5
	ちゅうかどん(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・うずらのたまご	にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
	なつみかんゼリー	ゼリーのもと		なつみかん	
23日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 20.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら・だいず		
	むしキャベツ(ソースつき)	さとう・ごま		キャベツ	
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・ねぎ	
	くだもの			すいか	
24日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 21.2
	たきこみごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶらあげ・とりにく	えだまめ・しいたけ・にんじん	
	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・さやいんげん	
	ミニマト			ミニマト	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・キャベツ・ねぎ	
25日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 22.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	あじフライ(ソースつき)	パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう・ごま	あじ		
	こまつなのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
	れいとうみかん			みかん	
28日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ	パセリ	
	こふきいも	じゃがいも			
	やさいスープ		とりにく	たまねぎ・えのき・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ	
29日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654 20.0
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ)	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	
	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	
	フルーツゼリーのヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	みかんかじゅう・ぶどうかじゅう・もも・パイン	
30日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 21.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	たちうおフライ(ソースつき)	パンこ・こむぎこ・さとう・ごま・あぶら	たちうお		
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・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	

\* 今月の給食は 22回 の予定です。仕入れの影響で献立をを変更する場合があります。

**\*お知らせ\***  
29日30日は5年生は自然教室です。

