



# 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	おもなさ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	
4日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 24.7
	カレーごはん	こめ・むぎ・あぶら			
	ドライカレー	あぶら・こむぎこ・さとう・でんぷん	だいず・ぎゅうにく・とりにく・こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ちゅうかさラダ	さとう・ごまあぶら・ごま		キャベツ・きゅうり・コーン	
	かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
5日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 22.7
	リンゴチップいりパン	こむぎこ・さとう・あぶら	スキムミルク	りんご	
	メキシカンポークソテー	バター・こむぎこ・じゃがいも・あぶら	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・グリーンピース・トマト	
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		
6日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 26.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	きんぴら	あぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ	
くだもの			ニューサマーオレンジ		
7日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564 27.3
	エビピラフ	バター・こめ・むぎ	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		
ふるさと給食週間(10日~14日):三島市や静岡県でとれる食材をたくさんとりいれます。					
ふるさと 給食週間 10日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 16.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	みしまコロケ	じゃがいも・パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ぶたにく(みしま産)・だいず	たまねぎ	
	むしキャベツ			キャベツ	
	ごまソース	ごま・さとう			
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ(杉山さん)・にんじん・パセリ	
ふるさと 給食週間 11日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		530 19.9
	おさくらごはん	こめ・むぎ・あぶら			
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも(山田さん)	ぶたにく(みしま産)・だいず(県内産)	にんじん・たまねぎ(杉山さん)・えだまめ	
	ミニトマト		県内産だいず	ミニトマト(JAみしまかんのみ)	
みそしる		みそ・とうふ・あぶらあげ	キャベツ・こまつな		
ふるさと 給食週間 12日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 19.3
	わかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	わかめ		
	くろはんぺんのおちゃフライ	あぶら・でんぷん・パンこ・こむぎこ・さとう	さば(県内産)・いわし・たら・だいず	せんちゃ(県内産)	
	やさいソテー	あぶら	県内産だいず	キャベツ・こまつな(下里さん)・コーン	
	ぐだくさんじる	じゃがいも(山田さん)・こんにゃく	みそ・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・はねぎ(山田さん)	
みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう(県内産)		
ふるさと 給食週間 13日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 19.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけふりかけ	ごま・さとう・あぶら	さけ		
	やきつくね	でんぷん・さとう・あぶら	とりにく・かつおぶし・えんどうまめ	キャベツ・しょうが	
	にびたし			こまつな・はくさい・コーン	
	みそしる	じゃがいも(山田さん)	みそ・わかめ	たまねぎ(杉山さん)・はねぎ(山田さん)	
くだもの			すいか(ひらい)		
ふるさと 給食週間 14日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 23.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	あじのかりかりあげ	あぶら	あじのひもの		
	おひたし		県内産だいず	こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ(するがわん産)	たまねぎ(杉山さん)・はねぎ(山田さん)	
くだもの			ニューサマーオレンジ(いす産)		

17日(月)から28日(金)は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* - (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	
17日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		724 29.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
	トンクドウフ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・なまあげ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・えだまめ	
	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・さとう・あぶら・アーモンド・ごま	だいず			
18日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 26.4
	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 	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ	
	うすらのたまご		うすらのたまご		
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら・ごま	だいず	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
ピーチゼリー	さとう・ゼリーのもと		もも		
19日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		622 28.0
	みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ			
	みそラーメン(しる)	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく・やきぶた	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ・こめこ・でんぷん・さとう・あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・ニラ・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・えのき	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・みずあめ	かたくちいわし			
20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 27.6
	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・はねぎ	
くだもの			ニューサマーオレンジ		
21日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 25.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら・ごま 	ぶたにく・ぎゅうにく	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	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ		
24日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 20.9
	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	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	
	フレンチサラダ(アーモンドいり)	あぶら・さとう・アーモンド		キャベツ・レタス・きゅうり・コーン	
パンプキンスープ	バター・こむぎこ	ハム・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ 		
25日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		546 21.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かつおぶりかけ	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・こんにゃく・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・グリーンピース	
	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・はねぎ		
26日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552 17.4
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく	こまつな 	
	はるまき	はるさめ・さとう・ごまあぶら・こむぎこ・あぶら・みずあめ	ぶたにく・だいず	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・にら・にんにく	
	キャベツのナムル	ごまあぶら		キャベツ	
わかめスープ	ごま	わかめ・とうふ 	たまねぎ・にんじん・はねぎ		
27日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		596 23.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	ししゃも		
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・はくさい	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	なす・はねぎ	
くだもの			すいか 		
28日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		604 18.4
	カレーライス(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ)	あぶら・じゃがいも・こむぎこ・さとう・でんぷん	ぶたにく・こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しょうが・にんにく	
	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・しそのは	
フルーツゼリーのヨーグルトあえ	さとう	こなかんてん・ヨーグルト	もも・パイン・みかんかじゅう・ぶどうジュース		

\* 今月の給食は 19回 の予定です。献立は変更する場合があります。

