



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのほたらぎ			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	
2日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 23.3
	バターライス (パセリいり)	バター・こめ・むぎ		パセリ	
	ドライカレー	あぶら	ぎゅうにく・とりにく・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	
	やさいサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
3日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661 25.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく	もも・たまねぎ・ピーマン・しょうが・にんにく	
	ハンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	れいとうみかん			みかん	
4日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		726 28.7
	ハンバーガー まるパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	にこみハンバーグ	パンこ・さとう	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・たけのこ	
	むしキャベツ	さとう・ごま		キャベツ・きゅうり	
	ミートボールシチュー	バター・こむぎこ・じゃがいも・でんぷん	スキムミルク・こなチーズ・とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	
ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		
5日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 26.4
	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・さとう・あぶら	さわら	しょうが・ねぶかねぎ・レモンしぼりじり	
	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	わかめ・みそ・とうふ・あぶらあげ	えのきたけ・はねぎ	
6日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 21.8
	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	
	あつやきたまご		たまご		
	グリーンサラダ	アーモンド・さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・パセリ	
9日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		703 25.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとだいずのナッツあえ	あぶら・さとう・でんぷん・カシューナッツ	だいず・とりにく	しょうが	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	えのきたけ・ねぎ	
	れいとうりんご			りんご	
10日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665 25.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく・ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	いわし		
11日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 22.0
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	ねぎみそパオズ	でんぷん・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・みそ	ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	キャベツのナムル	ごまあぶら		キャベツ・ほうれんそう	
	わかめスープ	ごま	わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ	
	メロン			メロン	
12日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 27.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		さわら		
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん・あぶら	とりにく	かぼちゃ・しょうが・えだまめ	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	



☆ 毎日の給食の写真を学校のホームページにのせています。編集方法を参考にして、ご覧ください。










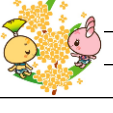


























検索方法

三島市立西小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立西小学校 検索



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補料 (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	
13日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 22.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく	しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	きくらげ・コーン・はねぎ 	
	なし			なし	
17日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 26.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおこうじやき		さば 		
	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	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ 	
のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり			
18日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 23.4
	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	ぶたにく・みそ 	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	はんこ・さとう・ごまあぶら・でんぷん・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・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・こまつな	
ふるさと 給食の日 19日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 27.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのこうみやき		とりにく 	しょうが・にんにく	
	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	
	みそしる		みそ・わかめ	たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・はねぎ	
なし			なし		
20日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663 25.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	トクドワフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ 	しいたけ・いんげん・にんじん・しょうが	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	わかめ・ぶたにく	にんじん・キャベツ・はねぎ 	
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・あぶら・ごま・さとう	だいず		
24日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 21.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
	ひじきのいために	あぶら・さとう・ごま	ひじき・だいず・あぶらあげ	にんじん・えだまめ・しいたけ 	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
25日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 27.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	はっぼうさい	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか 	しいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・いんげん	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・ひよこまめ	むきえだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
	りんご			りんご	
26日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 20.9
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			
	がんものにつけ	さとう・やまといも・あぶら	とうふ・こんぶ 	にんじん・ごぼう	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	かきたまみそしる		たまご・みそ・わかめ・とうふ	たまねぎ・はねぎ	
27日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 23.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん 	ぎゅうにく・ぶたにく・とうふ・みそ・だいず	にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら		にんじん・きゅうり 	
	なし			なし	
30日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 19.5
	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	
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	もも・パイン・みかん		



☆//☆ おしらせ ☆//☆

☆9月の給食回数は19回の予定です。

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	

