

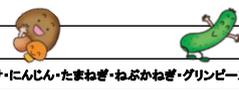
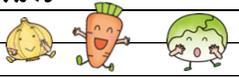
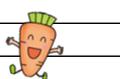
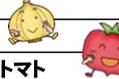
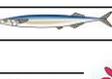
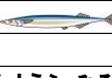


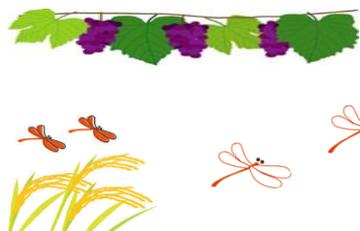
ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		546 21.3
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ぶたにく	こまつな	
	ぎょうざ	ばんこ・さとう・ごまあぶら・でんぶん・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・しょうが	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・しめじ・ピーマン・キャベツ	
	とうふとチンゲンツァイのスープ	でんぶん	ベーコン・とうふ・わかめ	チンゲンツァイ	
2日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655 25.9
	こくとういりしよくばん	こむぎこ・こくとう・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいたい・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・レタス	
	れいとうみかん			みかん	
3日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 27.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	あおなソテー	あぶら	ハム	こまつな・コーン	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリー・トマト・パセリ	
4日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 24.8
	ツナピラフ	バター・こめ・むぎ	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	オムレツ	でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・たまご	たまねぎ・にんじん	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいたい	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも・メロン	
7日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 25.4
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・だいたい・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・ばんこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・わかめ・みそ	えのきたけ・ねぎ・たまねぎ	
8日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 23.6
	ちゅうかどん(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぶん・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・たけのこ	
	おこのみまめ	さとう・でんぶん・あぶら	きなこ・しろいんげん		
	くだもの			なし	
9日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636 22.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	カラフルたまごやき	バター・さとう・マヨネーズ	たまご・ベーコン・ウインナー・ダイスチーズ	たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン	
	こふきいも	じゃがいも・マカロニ		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	やさいスープ ミニトマト		ベーコン	ミニトマト	
10日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679 22.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ	ししゃも		
	ごまあえ	こま・さとう		こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	こんにやく・じゃがいも・でんぶん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	
11日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666 26.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいたいのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぶん・さとう	だいたい・さわら		
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
14日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668 22.8
	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	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	
	フレンチサラダ かたぬきチーズ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、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

15日から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) たんぱく質 (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		
15日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		688 29.5	
	スタミナどん(むぎごはん)	こめ・むぎ 				
	スタミナどん(ぐ)	さとう	うなぎのかばやき・あぶらあげ	ほしいたけ・にんにく・たまねぎ・ねぎらげ・かぶねぎ・グリーンピース		
	果産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合よりうなぎの蒲焼きを無償でいただきました。					
	いりたまご	あぶら・さとう	たまご			
	すましじる	ふ	かまぼこ・わかめ 	えのきたけ・みつば		
	果産みかんゼリー	さとう		みかん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チャンポンめん(ちゅうかめん)	こむぎこ				
16日 (水)	チャンポンめん(スープ)	あぶら・でんぶん	ぶたにく・えび・かまぼこ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・きくらげ・キャベツ・もやし	538 26.5	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぶん・さとう・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ 		
	こまつなのナムル	ごまあぶら		こまつな		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
17日 (木)	むぎごはん	こめ・むぎ			664 25.6	
	とりのごまソースかけ		とりにく	にんにく 		
	ごまソース	さとう・ごま		トマト 		
	エリンギソテー	あぶら	みそ・わかめ 	エリンギ・チンゲンツアイ・キャベツ		
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・コーン・ほうれんそう		
ふるさと 給食の日 18日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 23.8	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	まだいのみそづけ	さとう	まだい・みそ			
	果産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合より真鯛の味噌漬を無償でいただきました。					
	ごまあえ	ごま		しょうが・にんにく・ほうれんそう・キャベツ		
	かきたまじる	でんぶん	とうふ・たまご 	たまねぎ・ねぎ 		
	くだもの			なし 		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎごはん	こめ・むぎ				
23日 (水)	とうふのカレーに	あぶら	だいち・とうふ・ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	702 23.0	
	やさいサラダ	さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
	あまなつみかんゼリー	ゼリーのもと		あまなつみかん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
24日 (木)	むぎごはん	こめ・むぎ 			797 33.0	
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぎゅうにく	しょうが・にんにく・たけのこ・ピーマン		
	果産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県畜産協会より静岡県産牛肉を無償でいただきました。					
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・きくらげ・コーン・ねぎ		
	くだもの			なし 		
25日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		540 19.0	
	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・やまいも・あぶら	とうふ・こんぶ	にんじん・ごぼう 		
	おひたし		かつおぶし・ちくわ 	にんじん・キャベツ・こまつな		
	みそしる		たまねぎ・わかめ・みそ 	とうがん・ねぎ 		
28日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 22.9	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	さかなのオーロラオース	あぶら・でんぶん・さとう	さわら 	しょうが・トマト 		
	こまつなのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ 		
	もずくスープ	でんぶん・ごまあぶら・ごま	もずく・とりにく 	たけのこ・たまねぎ・ねぎ 		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 21.4	
	むぎごはん	こめ・むぎ 				
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいち・とうふ・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		
	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 		
30日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 24.2	
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ 			
	さんまのおやき		さんま 			
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン		
	さつまじる	さつまいも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ		



☆//☆ おしらせ ☆//☆ ☆9月の給食回数は20回の予定です。

- 8日 4年1組 みしま巡りのため給食はありません
- 9日 4年2組 みしま巡りのため給食はありません
- 10日 4年3組 みしま巡りのため給食はありません



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) たんぱく質 (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	

