



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - (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	
3日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 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	
4日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657 25.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボー豆腐	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・ほししいたけ・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	
	くだもの			なし	
5日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657 27.6
	しょくパン	こむぎこ			
	いちごジャム	さとう・グラニューとう		いちご	
	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		
6日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673 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	
	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	
	れいとうりんご			りんご	
7日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 27.0
	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	
	こまあえ	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・はねぎ	
10日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 22.5
	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・たまねぎ・にんじん・パセリ	
	くだもの			メロン	
11日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667 25.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	トング豆腐	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	
	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		
12日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 20.8
	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	
13日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 24.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	いわしのうめ	さとう・でんぷん	いわし	ばいにく	
	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・はねぎ	
	れいとうみかん			みかん	
14日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		530 20.6
	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・ごま		キャベツ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
	くだもの			メロン	















☆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



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	
18日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657 26.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう・でんぷん 	のり		
	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・たまねぎ・はねぎ 	
くだもの			なし		
19日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 24.5
	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	ばんこ・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	
20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 27.4
	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	
ふるさと 給食の日 21日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 19.0
	わかめごはん 	こめ・むぎ 	わかめ		
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・ばんこ・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・たまご	たまねぎ	
	むしキャベツ	さとう・ごま		キャベツ・きゅうり	
	くだくさんじる	こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
25日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557 24.3
	コーンピラフ	バター・こめ・むぎ	えび 	コーン・たまねぎ・グリーンピース	
	とりのこうみやき		とりにく	しょうが・にんにく	
	やさしいソテー	あぶら		キャベツ・こまつ・にんじん	
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
26日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 30.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	はっほうさい	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	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ビーンズサラダ	ごまあぶ・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	
	くだもの			りんご	
27日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 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・むきえだまめ	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
28日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 19.1
	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4日(火) ~11日(火)・・・日本大学のおねえさんふたりが、栄養士のお勉強に来ます。

各教室にいて給食をみなさんといっしょに食べます。お楽しみに！！





