



こんだてよていひょう

三島市立西小学校

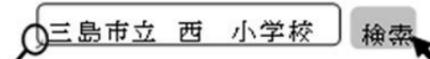
ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661 23.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	なっとう		だいず		
	みそしる		みそ・わかめ	えのき・だいこん・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
2日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		705 22.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ハンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま	ハム	きゅうり・にんじん・キャベツ	
	かしわもち	こめ・さとう・しょうしんこ・ばくがとう	あずき		
7日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		711 28.9
	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・カシューナッツ	さわら	しょうが・えのき・ねぶかねぎ・レモンかじゅう	
	こまつなのおかか		かつおけずりぶし	こまつな・にんじん・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
8日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		700 22.3
	ハヤシライス (ごはん)	こめ・むぎ		パセリ	
	ハヤシライス (ルウ)	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも・さとう	ぎゅうにく・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・トマト・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう・アーモンド	ハム	レタス・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	
9日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 24.5
	あげパン	こむぎこ・さとう・あぶら	スキムミルク・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも・さとう・あぶら	ぶたにく・ウインナー・だいず	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	フルーツカクテル	さとう		みかん・パイン・もも・ぶどう	
10日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 21.6
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ		グリーンピース	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	にびたし			こまつな・コーン・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
11日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 22.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマリネ	でんぷん・さとう・あぶら	にじます	たまねぎ・きゅうり・みかん	
	ほうれんそうソテー	あぶら	ハム	ほうれんそう・コーン	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ	
14日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 24.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう	のり		
	ふくめに	さとう・じゃがいも・こんにゃく	とりにく・なまあげ・だいず	たけのこ・にんじん・えだまめ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ・とうふ	えのき・はねぎ	
15日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 23.0
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ごぼう	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・ひよこまめ	キャベツ・えだまめ・きゅうり・コーン・にんじん	
	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	
16日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 25.4
	げんきどん (むぎごはん)	こめ・むぎ			
	げんきどん (く)	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	みそしる		みそ・とうふ・わかめ	えのき・たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
	ミルクプリン	さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク		

*17日から31日は、裏面をみてください。

☆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



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 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667 23.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	たちうおフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	たちうお		
	ソース	さとう			
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・こまつな	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
18日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにく		576 23.4
	ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ		こまつな	
	ねぎみそパオズ	でんぶん・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	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・チンゲンサイ・にんじん	
	たまごスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・パセリ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
21日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		708 25.1
	コーンライス	こめ・むぎ・バター		コーン 	
	とりのごまソース	あぶら・さとう・でんぶん・こむぎこ・ごま	とりにく	しょうが・にんにく・トマト	
	むしキャベツ			キャベツ・にんじん・ピーマン	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
ふるさと 給食の日 22日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 28.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのマスタードやき	ぱんこ・マヨネーズ 	さけ		
	ひじきのいために	さとう・あぶら・ごま	だいたく・ひじき・とりにく	にんじん・えだまめ	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
23日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657 25.3
	カレーうどん(ひらうどん)	こむぎこ			
	カレーうどん(しる)		ぶたにく・かまぼこ・スキムミルク・こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	さくらえびしゅうまい	でんぶん・ねぎあぶら・さとう	すけそうだら・さくらえび	たまねぎ	
	じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
24日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668 26.3
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(く)	でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・しいたけ・ほうれんそう・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ワンタンスープ	ごまあぶら・ワンタンのかわ・ごま	ベーコン・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ 	
	おこのみまめ	あぶら・でんぶん・さとう・もちげんまい	しろいんげんまめ		
25日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 22.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	やしししゃも		ししゃも		
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ひじき・あぶらあげ	しいたけ・こまつな	
	みそしる		みそ・とうふ	えのき・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		
28日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 25.2
	ビビンバ(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	ビビンバ(にくいため・みそ)	ごまあぶら・さとう・ごま	ぎゅうにく・みそ	にんにく・ぜんまい 	
	ビビンバ(ナムル)	ごまあぶら・ごま		キャベツ・こまつな	
	ビビンバ(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	わかめスープ	ごま	わかめ	えのき・にんじん・たまねぎ・にら	
かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし			
29日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649 27.4
	ツナごはん	こめ・むぎ 	まぐろ	たけのこ・しいたけ・えだまめ	
	カラフルたまごやき	バター・さとう・マヨネーズ	たまご・ウィンナー・ダイスチーズ		
	こふきいも	じゃがいも			
	やさいスープ		とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ	
30日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 27.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき	こなチーズ	さば		
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	さつまあげ・ぶたにく	きりほしだいこん・キャベツ	
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぶん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
31日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		524 17.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	がんものにつけ	さとう・やまいも・あぶら	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう 	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	

