













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	
6日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 25.9
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・しいたけ	
	あつやきたまご	あぶら・さとう	たまご		
	すましじる	ふ・でんぷん・さとう	いわし・たら・だいず・とうふ・あおさ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	
	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		665 25.6
	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	ぶたにく・ぎゅうにく・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・ねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら	ハム・たまご	にんじん・きゅうり	
	くだもの			きよみオレンジ 	
10日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 19.3
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルー)	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	
フルーツポンチ	さとう		パイン・みかん・もも・メロン		
11日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 23.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう・でんぷん・みずあめ	のり		
	ふくめに	さとう・こんにゃく・じゃがいも	とりにく・だいず・なまあげ	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	
	みそじる		とうふ・みそ・わかめ 	えのき・ねぎ	
12日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639 27.6
	しょくパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ビーンズグラタン	バター・こむぎこ・あぶら・マカロニ	ウインナー・スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう・チーズ・いんげんまめ	たまねぎ・コーン・マッシュルーム・ほうれんそう	
	しめじスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	プレーンヨーグルト		ヨーグルト		
13日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 19.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	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	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
14日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		735 24.9
	ちゃめし	こめ・むぎ			
	とりにくのてりに	さとう	とりにく	しょうが	
	ごぼうサラダ	さとう・マヨネーズ・ごま		ごぼう・きゅうり・にんじん	
	みそじる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
17日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673 29.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	さわら	トマト・にんにく・しょうが・ねぎ	
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	にらたまスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・にら	
18日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		711 28.2
	おやかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	おやかどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそじる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
19日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		788 30.8
	ソフトめん	こむぎこ 			
	ミートソース	バター・こむぎこ	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず・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・パセリ	
	ビーンズサラダ	マヨネーズ	だいず・ダイスチーズ	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	いわし		

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	
20日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 17.0 
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・しめじ・ピーマン・キャベツ	
	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	
21日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		683 27.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ドライカレー	あぶら	ぎゅうにく・とりにく・スキムミルク・こなチーズ・だいず	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	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	
24日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		689 20.9
	バターライス (パセリいり)	こめ・むぎ・バター		パセリ	
	ハヤシライス	バター・こむぎこ・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマト・マッシュルーム・グリーンピース	
	グリーンサラダ	さとう・あぶら	ダイスチーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・レーズン	
	くだもの			きよみオレンジ	
25日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 24.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	がんものにつけ	さとう・やまといも・あぶら	だいず・ひじき	にんじん・ごぼう	
	ツナのあえもの	さとう	まぐろ	きゅうり・キャベツ・コーン	
	とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
26日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		714 27.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのからあげ	あぶら・でんぶん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・しいたけ・コーン・ねぎ	
27日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 26.0
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん (く)	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・しいたけ・キャベツ・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	おこのみまめ	あぶら・でんぶん・さとう	しろいんげんまめ・きなこ		
	くだもの			きよみオレンジ	
28日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		728 28.1 
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ		グリーンピース	
	くろはんぺんのおちゃフライ	あぶら・でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら・だいず		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・こまつな	
	ミルクプリン	さとう・プリンのもと	ぎゅうにゅう・スキムミルク		
31日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 18.1
	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	あぶら・さとう・こむぎこ・ごまあぶら・はるさめ・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・にら・しいたけ・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	とうふ・わかめ	にんじん・たまねぎ・ねぎ	

*今月の給食は18回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

1日3食で効果的な栄養摂取をしましょう

 朝食



脳や体に
エネルギーを補給!

 昼食



日中の勉強や運動を
続けるために!

 夕食

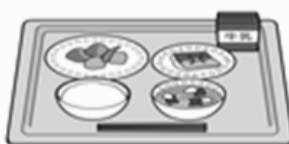


たんぱく質を
しっかり食べて体づくり!

☆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