



# 6月 こんだて よていひょう

令和4年度 三島市立南小学校

日にち	牛乳	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 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体 <small>からだ</small> をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちようし</small> を整 <small>ととの</small> えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
1 水	○	なめし さけのさいきょうやき おかかあえ みそしる	こめ むぎ マヨネーズ じゃがいも	かつおぶし さけ みそ かつおぶし なまあげ みそ	きょうな だいこんのは ひろしまな キャベツ こまつな にんじん しめじ はねぎ	556 27.8
2 木	○	ごはん ごぼういりハッシュドポーク ビーンズサラダ ニューサマーオレンジ	こめ むぎ バター こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく スキムミルク こなチーズ だいず	たまねぎ ごぼう にんじん トマトかん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし ニューサマーオレンジ	612 20.9
3 金	○	ごはん とりにくのてりやき やさいソテー たまごスープ かつおぶりかけ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま さとう	とりにく ベーコン たまご かつお	しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ はねぎ	538 24.3
 <b>はとくちのけんこうしゅうかん (6日~10日)</b> 						
6 月	○	ごはん あかうおのみりんぼし れんこんのきんぴら みそしる	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	あかうお ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	れんこん にんじん さやいんげん キャベツ にんじん はねぎ	537 26.2
7 火	○	ごはん げんきどんのく いりたまご みそしる アーモンドフィッシュ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さとう じゃがいも アーモンド さとう ごま	ぶたにく たまご とうふ みそ いわし	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな だいこん にんじん はねぎ	619 26.4
8 水	○	ごはん さばのにつけ くきわかめのいためもの とんじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	さば くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう にんじん だいこん はねぎ	602 28.4
9 木	○	ごはん こんさいりカレー フレンチサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら さとう	ぶたにく とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	675 21.9
10 金	○	わかめごはん いかのこうみやき コーンポテト にくだんごスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	わかめ いか みそ にくだんご	ねぶかねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ	573 26.9
 <b>ふるさときゅうしょくしゅうかん (13日~17日)</b> 						
13 月	○	ごはん じゃがいものそぼろに みそしる なっとう	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん あぶら さとう (たれ)	ぶたにく だいず あぶらあげ みそ なっとう かつお (たれ)	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース しめじ はねぎ だいこん はねぎ りんご (たれ)	688 27.0
14 火	○	ごはん くろはんぺんおちゃフライ きゅうりとキャベツのナムル みそしる	こめ むぎ でんぷん さとう パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	さば いわし たら なまあげ みそ	せんちゃ きゅうり キャベツ とうもろこし えのきたけ はねぎ	588 20.7

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。  
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。



日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食 - 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 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<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 <small>しよくひん</small>	
15 水	○	ちゅうかめん みそラーメンスープ しらすいりしゅうまい ちゅうかいため	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま さとう こむぎこ ごまあぶら でんぷん	みそ ぶたにく たら しらす かきエキス ぎょかいエキス	しなちく にんじん キャベツ とうもろこし もやし はねぎ たまねぎ しょうが たけのこ チンゲンサイ にんじん	571 25.7
16 木	○	ごはん さばのたつたあげ(おろしソース) キャベツのごまあえ みそしる	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま さとう じゃがいも	さば みそ とうふ わかめ	だいこん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ	623 23.5
17 金	○	ごはん マーボーどんのぐ じゃがいものちゅうかサラダ みかんゼリー	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら さとう さとう	ぶたにく だいず みそ とうふ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ にんじん きゅうり とうもろこし みかん	617 23.5
4・7組 給食なし 20 月	○	ごはん ふじさんコロッケ ぶたにくのしょうがやき すましじる	こめ むぎ あぶら じゃがいも パンこ あぶら でんぷん	ぶたにく ぶたにく なると とうふ わかめ	たまねぎ たまねぎ エリンギ にんじん りんごかん にんじん えのきたけ はねぎ	641 23.8
21 火	○	きなこあげパン ポトフ ヨーグルトあえ	パン じゃがいも	スキムミルク(パン) きなこ ぶたにく ウィナー ヨーグルト	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ みかんかん パインかん ももかん	661 23.8
22 水	○	ごはん トンクドウフ わかめスープ ひらいのすいか	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ わかめ 	ほししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん しめじ はねぎ すいか	576 23.1
5年生 給食なし 23 木	○	ごはん アジフライ(ソース) こぶきいも みそしる	こめ むぎ パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも やきいも	あじ あおのり あぶらあげ とうふ みそ	にんじん はねぎ	632 23.3
5年生・3年生 給食なし 24 金	○	ごはん ちゅうかどんのぐ うずらのたまご とうふとチンゲンサイのスープ ココアプリン	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら でんぷん ごまあぶら ココア さとう	ぶたにく えび うずらたまご ベーコン とうふ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ グリンピース チンゲンサイ	643 28.5
27 月	○	コーンピラフ チリコンカン ちゅうかサラダ あじさいゼリー	こめ むぎ あぶら あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま さとう さとう みずあめ	ぶたにく だいず	とうもろこし たまねぎ グリンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん パセリ キャベツ きゅうり にんじん ぶどう	589 21.1
28 火	○	ごはん たちうおフライ ごまあえ おざく	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう こんにゃく さとう じゃがいも	たちうお あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん  だいこん にんじん しめじ	641 21.8
29 水	○	ごはん とりにくのごまソース こまつなのソテー みそしる	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	とりにく あぶらあげ みそ わかめ	しょうが にんにく こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ はねぎ	586 23.8
4年生 給食なし 30 木	○	ごはん さわらとだいずのミックスあげ きゅうりのすづけ みそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら さとう	さわら だいず あぶらあげ とうふ みそ	にんじん えだまめ きゅうり にんじん だいこん はねぎ	599 25.9

