

9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</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ からだ</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>からだちようし ととの</small>		
1 木	○	ごはん	こめ むぎ			626 18.7	
		なつやさいカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト		
		フレンチサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		
		アップルコンポート	さとう		りんご		
2 金	○	ごはん	こめ むぎ			543 28.7	
		チンジャオロース	ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ピーマン		
		わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ		
		アーモンドフィッシュ	アーモンド さとう ごま	いわし			
5 月	○	ごはん	こめ むぎ			577 22.9	
		なすいりマーボーとうふどんのぐ	あぶら さとう でんぷん あぶら	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 なす		
		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 とうもろこし		
		れいとうみかん			みかん		
6 火	○	ごはん	こめ むぎ			672 26.6	
		さけのパンこやき	マヨネーズ パンこ	さけ			
		やさいソテー	あぶら		キャベツ こまつな とうもろこし		
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	たまねぎ セロリ トマトかん パセリ		
7 水 	○	ちゅうかめん	ちゅうかめん			621 28.3	
		チャーチャーめんのぐ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく だいず みそ かきあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はねぎ		
		ぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら		
		エリンギソテー	あぶら		エリンギ キャベツ チンゲンサイ		
8 木	○	ごはん	こめ むぎ			665 23.0	
		なまあげのごもくに	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ ほししいたけ にんじん さやいんげん		
		わんたんスープ	わんたん ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ		
		のりのつくだに	さとう	のり			
9 金	○	～ お月見こんだて ～					622 21.0
		ごはん	こめ むぎ				
		さんまかぼすレモンに	でんぷん さとう	さんま 	かぼすかじゅう レモンかじゅう		
		ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん		
		ぐだくさんじる	こんにゃく じゃがいも	あぶらあげ みそ とうふ	ごぼう だいこん はねぎ		
		つきみデザート	さとう		ぶどうかじゅう みかんかじゅう レモンかじゅう		
12 月	○	さくらごはん	こめ むぎ			659 28.5	
		さかなとだいずのさっぱりしょうゆあえ	でんぷん あぶら さとう	さわら だいず	しょうが ねぶかねぎ レモン		
		おかかあえ		かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん		
		すましじる		とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ		
13 火	○	ごはん	こめ むぎ			603 22.3	
		さわらのみりんほし	さとう	さわら			
		おひたし			こまつな キャベツ とうもろこし		
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	しめじ はねぎ		

☆給食の写真や給食を学校ホームページにのせてありますので、ぜひご覧ください。
三島市立南小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

(左上)



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人あたり 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</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</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</small>	
14 水	○	ごはん	こめ むぎ			661 23.8
		おやこどんのぐ	さとう	とりにく たまご	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	
		みそしる		とうふ みそ	とうがん にんじん えのきたけ はねぎ	
		ピーチゼリー	さとう		ももかん	
15 木	○	なめし	こめ むぎ	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんのは	617 26.8
		ししゃものたつたあげ	あぶら でんぷん	ししゃも		
		きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	
		みそしる	じゃがいも	わかめ とうふ みそ	だいこん しめじ はねぎ	
16 金	○	カレーごはん	こめ むぎ			613 22.6
		ドライカレー	あぶら カレールウ	ぶたにく 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	
		ハムとやさいのソテー	あぶら	ポークハム	にんじん とうもろこし キャベツ	
		なし			なし	
20 火	○	ごはん	こめ むぎ			688 27.2
		さばのこうみやり	ごまあぶら さとう ごま	さば	しょうが にんにく にら 	
		こまつなのびたし	さとう		こまつな にんじん しめじ	
		けんちんじる	こんにゃく じゃがいも でんぷん ごまあぶら	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
21 水 	○	パン	パン	スキムミルク (パン)		663 28.2
		じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ぶたにく ウィンナー	にんじん たまねぎ トマトかん グリンピース	
		キャベツとコーンのサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	
		かこうこざかな	ごま さとう	いわし		
22 木	○	ごはん	こめ むぎ			590 17.8
		ピピンパのぐ (にくいため)	こんにゃく ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく みそ		
		ピピンパのぐ (ナムル)	ごまあぶら さとう ごま		こまつな キャベツ とうもろこし	
		わかめとたけのこのスープ		わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ はねぎ	
かたぬきチーズ		チーズ				
26 月	○	 ごはん	こめ むぎ			553 24.3
		こまつなぶたどんのぐ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく	たまねぎ たけのこ こまつな	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ わかめ	はねぎ 	
		れいとうみかん			みかん	
27 火	○	ごはん	こめ むぎ			660 22.5
		だいずコロッケ (ごまソース)	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ あぶら さとう ごま	だいず	たまねぎ	
		こまつなとしめじのびたし	さとう		こまつな にんじん しめじ	
		みそしる		みそ とうふ あぶらあげ	にんじん キャベツ はねぎ	
ヨーグルト		ヨーグルト				
28 水	○	ごはん	こめ むぎ			699 28.6
		にしよくだんのぐ (ツナそぼろ)	あぶら さとう	あぶらあげ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ	
		にしよくだんのぐ (いりたまご)		たまご		
		みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	とうがん にんじん しめじ はねぎ	
メロン			メロン			
29 木 2年生給食なし	○	ごはん	こめ むぎ			619 25.5
		きびなごフライ	こむぎこ ごま パンこ あぶら	きびなご		
		きりぼしだいこんのもの	あぶら さとう		だいこん ほししいたけ にんじん さやいんげん	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	はねぎ	
ミルクプリン	プリンのもと	スキムミルク きゅうにゅう				
30 金	○	ごはん	こめ むぎ			723 22.2
		じゃがいものそぼろに	あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース	
		みそしる		あぶらあげ とうふ みそ	だいこん はねぎ	
		かつおぶりかけ	さとう ごま	かつおぶし		