




# 6がつ こんだてよていひょう

三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに体をつくるものになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>からだちようしとどの しよくひん</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	
1 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	623 kcal 25.6 g 21.8 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのマーマレードやき	とりにく	マーマレード レモンじる	さとう	
	ごまポテト			じゃがいも・バター・ごま	
	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・だいこん・キャベツ セロリー・にんにく・トマト (かんづめ)	マカロニ・オリーブオイル	
2 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	621 kcal 20.0 g 17.7 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	とりにく・だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・セロリー グリーンピース・にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ・あぶら	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レタス	あぶら・さとう	
	りんごゼリー		りんご	さとう	
3 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	582 kcal 24.5 g 20.0 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にしよくそばろどん ツナそばろ	まぐろあぶらづけ・だいず	にんじん・グリーンピース・しょうが	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
	みそとうにゅうじる	ぶたにく・とうにゅう・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
4日～10日は「歯と口の健康週間」です。カルシウムたっぷりでかみごたえのある食材を使用した献立が登場します♪ 					
4 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	596 kcal 20.9 g 21.4 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ・こむぎこ	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	ぐだくさんじる	なまあげ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	こんにやく	
	くだもの		メロン		
7 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	639 kcal 22.8 g 18.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごぼういりハッシュドポーク	ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・にんにく しょうが・トマト (かんづめ)・グリーンピース	こむぎこ・バター・なまクリーム・あぶら	
	もやしとコーンのちゅうかあえ		もやし・とうもろこし・きゅうり	ごまあぶら・ごま・さとう	
くだもの		ニューサマーオレンジ			
8 (火)	★4年1組、なかよし8・9組の4年生は社会科見学のため給食がありません。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	564 kcal 25.7 g 14.6 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのこうみやき	いか・みそ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	ごまあぶら	
	はるさめサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・ごま・ごまあぶら・さとう	
	にくだんごスープ	とりにく・だいず	たまねぎ・だいこん・はねぎ	パンこ・でんぷん	
ヨーグルト	ヨーグルト				
9 (水)	★4年2組は社会科見学のため給食がありません。				
	ちゅうかめん			こむぎこ	646 kcal 27.5 g 21.6 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごもくラーメンつけじる	ぶたにく	キャベツ・もやし・たけのこ・はねぎ にんじん・にんにく・しょうが	ごまあぶら・あぶら・でんぷん・さとう	
	しらすいりシューマイ	しらす・たら・ぶたにく・だいずこ	たまねぎ・しょうが	こむぎこ・さとう	
いんげんまめのナッツあえ	しろいんげんまめ		アーモンド・ごま・でんぷん あぶら・さとう		
10 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	566 kcal 30.3 g 16.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのさいきょうやき	さけ・みそ		さとう	
	ビーンズサラダ	だいず	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・えだまめ	ごまあぶら・さとう	
	かきたまじる	たまご・とうふ	たまねぎ・はねぎ	でんぷん	
11 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	548 kcal 19.5 g 16.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツいりつくね	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	
	きりぼしだいこんのもの	まぐろあぶらづけ・あぶらあげ	きりぼしだいこん・にんじん・グリーンピース ほししいたけ	あぶら・さとう	
	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
	のりのつくだに	のり		でんぷん	
14 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	602 kcal 22.2 g 16.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・にんにく・しょうが	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら・さとう	
	わかめスープ	なると・わかめ	たまねぎ・えのきたけ	あぶら	
	くだもの		オレンジ		
15 (火)	★4年3組は社会科見学のため給食がありません。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	580 kcal 24.5 g 18.3 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	
	おひたし	かつおぶし	キャベツ・こまつな・とうもろこし		
	キムチチゲ	ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・はくさいキムチ・だいこん にんじん・はねぎ	ごまあぶら・あぶら	

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだちようしとどの 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>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
16 (水)	★4年4組は社会科見学のため給食がありません。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	600 kcal 22.3 g 23.0 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるまき	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にら・ほししいたけ・にんにく	こむぎこ・はるさめ・さとう ごまあぶら	
	エリンギのぎゅうにくいため	ぎゅうにく	エリンギ・チンゲンサイ・しょうが	あぶら	
	トマトとたまごのスープ	たまご・とりにく・とうふ	トマト(かんづめ)・たまねぎ・パセリ	でんぷん	
のりふりかけ	のり		ごま		
17 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	665 kcal 25.4 g 21.9 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがいものそばろに	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが ほししいたけ	じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう	
	みそしる	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・なす・はねぎ		
	なっとう	なっとう			
18 (金)	※なかよしはなかよし運動会のため給食がありません。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	616 kcal 27.7 g 22.2 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	トングドウフ	なまあげ・ぶたにく	こまつな・にんじん・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら	
	ワントンスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ	こむぎこ・ごまあぶら	
くだもの		スイカ			
 21日～25日は「ふるさと給食週間」です！ 三島市や静岡県でとれる食材をたくさん使った献立が登場します！ 					
21 (月)	ひじきごはん	とりにく・ひじき	さやいんげん・にんじん・ほししいたけ	こめ・むぎ	652 kcal 22.4 g 24.2 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	くろはんぺんのおちゃフライ	さば・いわし・たら・だいず	せんちゃ	パンこ・こむぎこ・あぶら・でんぷん	
	ポテトのごまドレッシング		きゅうり	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
	みそしる	あさり・あぶらあげ・みそ	キャベツ・はねぎ		
	しずおかみかんのタルト	たまご・ぎゅうにゅう	みかん	こむぎこ・マーガリン・あぶら・さとう こめこ	
22 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	582 kcal 28.5 g 19.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのソースいため	ぶたにく	たまねぎ・にんにく	あぶら・さとう	
	にびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・えのきたけ		
	みそしる	とうふ・くきわかめ・みそ	だいこん・はねぎ		
	アーモンドフィッシュ	かたくちいわし		アーモンド・ごま	
23 (水)	げんまいりロールパン	だっしふんにゅう		こむぎこ・げんまい・ショートニング	597 kcal 23.7 g 21.3 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	メキシカンポークソテー ポテトフライ			じゃがいも・あぶら	
	ソース	ぶたにく・チーズ・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	こむぎこ・バター・あぶら	
	マカロニスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・セロリ・こまつな	マカロニ・あぶら	
★6年生、なかよし12組・13組は校外学習のため給食がありません。					
24 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	613 kcal 27.7 g 22.1 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのひものカリカリあげ	あじ		あぶら	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ	はねぎ・なめこ		
	れいとうみかん		みかん		
25 (金)	ちゅうかさいはん	ぶたにく	こまつな・たけのこ	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら・さとう	616 kcal 26.7 g 20.6 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークパオズ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	こむぎこ・ごまあぶら・でんぷん	
	エリンギソテー		エリンギ・チンゲンサイ	アーモンド・オリーブオイル	
	ちゅうかコーンスープ	たまご・とうふ	にんじん・とうもろこし・ほししいたけ はねぎ	でんぷん	
	ふじさんゼリー			さとう	
28 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	571 kcal 22.8 g 15.5 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのなつやさいぞえ				
	たらのからあげ	たら		こむぎこ・でんぷん・あぶら	
	なつやさいソース		玉ねぎ・なす・ズッキーニ・にんにく トマト(かんづめ)・ピーマン	オリーブオイル・さとう	
	こふきいも		あおのり	じゃがいも	
オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ・パセリ	あぶら		
29 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	609 kcal 27.1 g 18.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ もやし・たけのこ	ごまあぶら・あぶら・でんぷん	
	うずらのたまご	うずらたまご			
	もずくスープ	とりにく・もずく	たまねぎ・チンゲンサイ		
とうにゅうココアプリン	とうにゅう・ぎゅうにゅう		なまクリーム		
30 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	675 kcal 23.3 g 19.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのカレーに	とりにく・とうふ・だいず	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく グリーンピース	あぶら	
	じゃがいものちゅうかサラダ		にんじん・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
くだもの		スイカ			

\*都合により献立内容を変更する場合があります。